



一本书学会 中医养生

养生可能在一时一事上简洁明了、容易操作，而其根底又需要多少积累，多少工夫！养生行为与其效果之间，可能在特点时间、特定场景、特定视角中存在因果联系，而在复杂的社会生活里又有多少因素参与其中，有多少潜在的可能存在呢？养生本身的复杂性，不能不让人心存敬畏之情，感到妄下断语难免偏颇。

张其成◎著



一本书学会 中医养生

张其成◎著

 中华书局

图书在版编目(CIP)数据

一本书学会中医养生/张其成著. - 北京: 中华书局,
2009.8

ISBN 978 - 7 - 101 - 06919 - 8

I. 一… II. 张… III. 养生(中医) - 基本知识 IV.
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 134500 号

书 名	一本书学会中医养生
著 者	张其成
责任编辑	马 燕
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) http://www.zhbc.com.cn E-mail: zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京瑞古冠中印刷厂
版 次	2009 年 8 月北京第 1 版 2009 年 8 月北京第 1 次印刷
规 格	开本/700×1000 毫米 1/16 印张 12 $\frac{3}{4}$ 插页 3 字数 70 千字
印 数	1 - 15000 册
国际书号	ISBN 978 - 7 - 101 - 06919 - 8
定 价	26.00 元

《中华文明大讲堂》系列丛书编委会

总策划：蔡赴朝

总监制：刘爱勤 张 晓 张 强

监 制：陈大立 杨 东 潘全心 齐建彤 张 宾

策 划：孙 阳 朱 兰 左世和 肖 河 王 涛

主 编：于 瀛 史爱东

编 委：高国华 俞 恺 邢伟力 琳 平 秦新春 罗丽红

丁 军 韩娟娟 赵亚波 马英男 李 伟 韩 烜

匡 葵 许 延 胡京春 刘力捷

编 辑：商 鹏 孙喜斌 韩 靖 钱 嵩 侯 蕾 韩 飞

安志勇 范程明 朱小林 贾 珺 吴思崴 赵 明

序 言

印象中为《中华文明大讲堂》系列丛书作序已经很多次。出版界以极高的热情持续关注《中华文明大讲堂》，对节目是鼓舞，同时也拓宽了我们对节目市场的认识空间。一档高品质的节目，其市场价值是多向度的，也正是这种多向度，成倍放大了节目的影响力、感染力。《中华文明大讲堂》开播以来，践行传播中华文明的使命可谓不遗余力，所涉选题涵盖了历史、哲学、文学、艺术等多个领域，有力地普及了传统文化的精髓，也受到广大观众和读者的喜爱。本着不断开拓更多文明传播视角的理念，栏目又推出了“中华养生智慧”系列。主讲嘉宾张其成先生是北京中医药大学教授、博士生导师，我国第一位《黄帝内经》博士后，是为名家；在弘扬和普及中华优秀传统文化方面，文化传统深厚的百年名社中华书局慧眼卓识，薪火相传中华养生智慧，名家名社，相得益彰。

中国人的养生行为极富哲学与文化意味，从先秦的诸子百家到两宋明清的文人学者，在他们的哲学、文学著作中，都有许多关于养生的独到见解，例如，庄子说：“人之养生亦当如是，游于空虚之境，顺乎自然之理。”这里的“空虚之境”并不是寄情于虚无缥缈，而是说要保持健康，须清心寡欲，遵循自然法则，所谓“天人合一”。养生智慧与一国的哲学、文化有如此深厚的渊源，这本身已成为其文明的一大特色。中华养生智慧可以让人们直接感触到中华文明的丰富价值。“中华文明大讲堂”在选题策划中，也认识到这是实现节目定位的一个极好的切入点，把文明传播落到了百姓生活日用的智慧层面，让观众既能领略文明的博大精深，又能切实学到有用的养生方法，在传播中华文明，葆有节目品质、品位的同时，更加贴近观众需求。现代人的生活日益紧张，感受到的压力越来越大，随着生活水平提高和生活方式变化，如何养生保健、减压安心，成为人们普遍关注的话题。“中华文明大讲堂”自然要关注这样的社会现象，并找到服务观众的办法，中国人赖以安身立命的传统文化里，包含着丰富的养生知识，“中华养生智慧”的推出适时适用！

张其成教授的讲解内容广博，注重实用，既通俗易懂地讲出了养生智慧的玄妙，又理论与实践结合，传授心身炼养的方法。例如他讲“人身三宝——精气神”，揭示了“形神合一、内外合一、动静合一”是中华养生智慧的特点，又具体介绍了怎样保养精气神。再如张教授讲《黄帝内经》，不是抽象地讲人与自然的联系，而是举形象的例子。张教授在讲到日常起居时强调，要跟天地的阴阳之气同步，跟宇宙万物、天地气候的变化一致。中国人养生的实质就是对自然的理解，古人常与自然

为友，在相互感应的过程中，形成了养生之道。现代人生存环境及其与自然的关系，与古人已大不相同，但不可能脱离自然，从这个意义上看，古人的养生之道、性命之学，蕴涵着独特价值。健康的人生，必然与自然相谐，也更懂得怎样欣赏自然。能听到暮色潜动、春草萌芽的人，一定有着健康的生命。南宋爱国词人辛弃疾说：“我见青山多妩媚，料青山见我应如是。”中国文化里人与自然的关系就是这样平淡质朴。

张教授讲“中华养生智慧”，还使我有一悟，其实养生就是做人。张教授介绍了一种五心调神法，心态平和、心情快乐、心地善良、心胸开阔、心灵纯净。讲到心胸开阔，张教授特别讲了个故事：在清代，有一位大学士，名字叫张英，这位大学士的家就在桐城这个地方。有一天他接到一封家书，说的是家里盖房子，邻居家也要盖房子，并且把墙砌得挨着自家房子，希望张英动用他的权力，让这户人家往后让。张英看了这封千里迢迢寄来的家书，心里很不是滋味，就回了一封信，写了一首诗：“千里来书只为墙，让他三尺又何妨？长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”心胸开阔，就是要常怀宽容、辞让之心。讲到心情快乐，张教授特别提到了旷代文豪苏轼，这让我想到一段话，是苏轼在海南岛时写的。他说：“吾始至海南，环视天水无际，凄然伤之，曰：‘何时得出此岛耶？’已而思之，天地在积水之中，九州在大瀛海中，中国在北海中，有生孰不在岛者？覆盆水于地，芥浮于水，蚁附于芥，茫然不知所济。少焉水涸，蚁即径去，见其类，出涕曰：‘几不复与子相见。’岂知俯仰之间，有方轨八达之路乎？念此可以一笑。”有如此心胸的人，一定会成就耿介拔俗的大事业。养生就是做人，如果每个人都能做到心

态平和、心情快乐、心地善良、心胸开阔、心灵纯净，不仅会有健康的生命，还会拥有至高的人生境界。

作此序时，北京已是秋末初冬，阳光从树叶间隙溅到窗际，心与自然的亲近，其乐融融。

刘爱勤

2008年11月

导 读

写这部书的过程中，我总是想起家父回答一个学生提问时的情景。当时，我的一个研究生，他问我父亲中医治疗高血压有哪些好办法，我父亲说：“有很多办法，主要还是要辨证论治，根据各人的情况。”“还是要辨证论治，还是要辨证论治……”家父那种陷入沉思、一脸审慎的表情至今让我记忆犹新。

今天，当我回头思量时，刹那间，明白了家父当时的心情。在内心深处，我很明白阅读这本书的读者是多么渴望获得一个简单、有效甚至是一劳永逸的方法，我也有非常强烈的愿望去发掘并传递这样的信息，可是每一次潜入古圣先贤的智慧之渊，每一次徜徉于现代科学知识的海洋，每一次凝神静心观察当下的实际生活，要开口时，真是觉得：欲语还休！一两句话怎能说得清啊！

养生可能在一时一事上简洁明了、容易操作，而其根底又需要多少

积累，多少工夫！养生行为与其效果之间，可能在特定时间、特定场景、特定视角中存在因果联系，而在复杂的社会生活里又有多少因素参与其中，有多少潜在的可能存在呢？养生本身的复杂性，不能不让人心存敬畏之情，感到妄下断语难免偏颇。

老子说“道可道，非常道，名可名，非常名”，佛家也说“言语道断，心行处灭”，养生似乎也面临同样的境况，语言一说出来就变了味儿。最美丽的养生是一种艺术，一种智慧，这时言语往往显得多余、苍白。

在这本书里，我想了很多，说了不少，但究竟勾勒了多少养生的真相，传递了多少可供使用的方法，离养生还有多远？读者展卷有得，自可评判。而在开篇，我更多的愿望却是邀请读者与我一起思考，把目光聚焦到养生在当下的实际状况，去感受绵绵不息的中华养生文化，不断求索对生命的认知，追问和体会人生的真谛。以下是我想与读者分享的一些思考。

为什么是“养生”，而不是“养身”？

在中国传统文化中，“养生”还有摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等不同的称谓，这些词的含义大致相近，今天我们日常话语中保留下来的主要有“养生”一词。养生所谓的生，是指生命、生存、生长；所谓的养，就是保养、调养、补养。简单地说，养生就是保养生命的意思，即根据生命的发展规律进行的保养身体、防御疾病、延缓衰老、增进健康、提高快乐指数、提高生命质量的一切物质活动和精神追求。值得注意的是，我们传统上是强调通过“养生”达到身体和精神两方面的健康。相对而言，“养身”在日常话语中的使用要少得多。

英语常用“keep fit”、“stay healthy”、“health care”等短语来表达“保持健康”、“保健”的意思。在西方，人们更注重通过饮食营养和运动健身来保持身体的健康强壮。生活中经常会听到“Do you work out every day?”(你每天都锻炼身体吗?)，他们一般是借助健身器械做大量运动，与人的心理或精神因素并无直接联系。从这个意义上说，“养身”在西方更为发达。

2005年10月，北京中医药大学沈艺教授在汪雁女士的帮助下，在美国爱荷华州对当地30位不同年龄、职业、性别的人进行了有关养生与健康的问卷调查。当问及保持健康的最佳方法时，30份问卷中只有一位美国心理学家的回答是：“To live a spiritual life”(过有精神的生活)，另外5人的回答中包含了“good mood/good mental attitude/good spiritual goals”(好心情/好心态/高尚的精神目标)，而其余人的回答是：“physical exercises/healthy food/balanced diet”(锻炼身体/健康食物/平衡饮食)。美国人的确习惯于将健康与体育运动、营养饮食联系在一起，而中国人更倾向于认为健康与良好的心态有关。

本书主要涉及的是“养生”，而非“养身”。我们的“养生”，主要养的是精、气、神，这三者要同时养，如果光养形不养神，或者光养气不养精，都不符合中国式的养生。所以，归结养生的一个总法则，那就是“法于阴阳，和于术数”。也就是说，在养生的时候要达到三个合一：形神合一，内外合一，动静合一。形神合一就是既要注重精神调养，也要注重形体保健和锻炼；内外合一就是内求内在的安静，同时也要注意与外在的气候变化等的协调适应；动静合一是说不能光练动功不练静功，动静要合一，而且要适度。

养生是大众的事，还是专家的事？

近几年来，养生话题越来越火，养生书籍琳琅满目，有的甚至可以畅销小说一决高下。电视、网络等强势传媒也推波助澜，“太医”的诤言、“地瓜王子”的忠告、“教授”的宣讲、“专家”的教导，养生“新星”不断涌现。养生得到越来越多大众的认可 and 关注，日渐成为百姓生活中最平常的功课。

这种火爆场面让我不禁想起上个世纪美国心理学界发生的一件事。第一次世界大战后，美国社会对心理学知识的需求非常大，而那时有资质的心理学家的数量远远满足不了需要，于是一些“假冒”的心理测试和心理治疗泛滥成灾。美国心理学会不得不设立诸如资格考评之类的规矩，由于最初的资格考评过于严格，导致资格证书计划不了了之。而今天，美国心理学界人才辈出，他们的心理学工作者所占的人口比例之高在世界范围内也名列前茅。当年全民式的心理学普及运动，最初似乎引起了象牙塔内的不安，但随着参与这一运动的各方的共同努力和行业内人才储备的完成，最终获得双赢。

那么，今天我们养生文化的火爆会不会也有如此结果呢？对此，我个人充满期待。中国的养生一直没有脱离过民众，但同时也有超越世俗生活的一面。正因为每一个老百姓都了解一些养生知识，都在施行一些养生方法，所以可以相信，面对纷繁的信息，我们能够智慧地抉择。从这个意义上看，我认为养生是大众的事，是大众的智慧。

但另一方面的事实是，普通老百姓又那么热爱着从事养生研究的专家和参与养生知识普及的学者，对他们的训示总是乐于遵从。这也是中

国传统文化的一个特点。从上古之时的“乃命重黎，绝地天通”开始，最高端的知识就被控制在少数人手中。我们的文化似乎先验地觉得，与“知识”相关的人物需要某种特殊的“被指定”，曾经是“重黎”帮我们沟通与“天”的联系，今天的我们却苦苦追寻着那些传递“知识”和“科学”的人、物或技术，一旦确认则深信不疑。从这个意义上看，专家非常重要，其作用绝对不容忽视。的确，作为一门学科，养生确实有其非专攻不能掌握的内容，比如按摩，需要专门的训练；比如导引，需要身体力行的体验，从这个角度看，养生领域的专家不但客观上肩负着精英责任，主观上也必然要求学有所长，术业有专攻。现在，我忝列其中，每当不得不写下点什么，说出点什么时，越发觉得言不可不慎。

养生是用特效法，还是用综合法？

养生用特效法好，还是用综合法好？面对这一提问，无论怎样作答总难免有缺憾，选特效法吧，不大放心；选综合法吧，不大甘心。在此，我并不准备回答这个问题，而是更乐意通过这样的提问来描绘一些现象，引发一些思考。

通常，面对一个不能确定答案的问题，我们会有两种思路，一种可称为试验法，比如有人许诺：天天吃地瓜，包你长命百岁，那你就天天吃，看看到底能不能长寿；有人说：南瓜可以治糖尿病，那你就吃南瓜，看看血糖是不是维持在正常状态……这确实需要勇气，等于把自己当成小白鼠；另一种方法可以称之为经验法，寻找相关信息，包括历史的、个人经验的、科学实验证明的等，然后做出判断。经验法需要耐心和知识，还需要结合具体情况。我这里显然不能提供试验法的数据，只

能罗列一些经验法的信息——中国养生历史上发生了哪些事情。

在中国的技术传统中，最早的养生类知识主要由宰/膳夫系统掌控，《周礼·天官》的《医师章》记载了好几种医师：疾医管给人看病，说他们以“五味、五谷、五药养其病”；疡医相当于今天的皮肤科和外科，主要治疗溃疡、金疮之类的疾病；兽医负责给兽看病。除此之外还有一类是食医，他们主要负责给大王搭配健康饮食，“会膳食之宜”，比如牛肉适宜与粳米搭配，鹅肉适宜与麦搭配等等。

《汉书·艺文志》的《方技略》把这一类与生命健康有关的技术传统分作四类：医经，属于医学理论，比如《黄帝内经》就在其中；经方，大致是一些本草、方剂的内容；房中，指房事，是与性学有关的养生内容；神仙，包括服食、导引、行气等多种方法，总的目标是要像神仙那样轻身延年，长生不老。这种分类方法一直延续，《宋志》、《明志》、《四库全书》的“医家”缺少“神仙”和“房中”的内容。

另一个分类系统中还存有一些养生内容，从思想主旨来划分学术派别的分类中，儒家系统更多关注政治、制度、礼仪等，道家系统则更多地关注自然、人生、养生延年，所以在《道藏》中我们可以发掘出很多养生内容。

于是，我们看最早的膳夫系统，他们掌握养生类知识，但不是专职养生，还要管理一些民事。到后来，养生内容主要在两个系统中流传，一个是医家系统，如前面所说的医经、经方，一个是道家系统，除了道家本身的养生内容代代相传以外，与神仙家关系密切的方仙道也慢慢合到道教中，这一部分养生内容也在道家系统里流传。而房中养生的内容，一部分在医家系统中保留，一部分在道教中保留。不管怎么说，可

以肯定的是，养生都只是他们工作的一部分，比如说医家系统，他还得管治病救人，而道家系统，他们还要追求逆则成仙。可见，古代这些拥有养生专业知识的人，一般都有多学科的学术背景，是复合型人才。

回顾完历史，再来看用特效法还是用综合法的问题，我更倾向于如下建议：

首先，养生是一种健康的生活习惯。所谓习惯，当然有点特效法的意味，比如晨起一杯温白开水，就这么一招，持之以恒十年二十年，肯定会有效果的。同时，这又不是单纯的特效法，因为健康的生活习惯涉及面很广，你不能喝了那杯白开水，然后一整天恣食肥甘，又是抽烟又是酗酒。

其次，养生方法贵在专精。所谓专精，也有点特效法的意味，可以根据自己各方面的情况，合理选择养生方法。选定之后，就要专一、精练，不要见异思迁，朝秦暮楚。尤其是养生功法，每一种都有自身的规律，如果同时练几种功法，可能会互相干扰，不能达到强健身体的目的。但是，如果采用针对性很强的养生方法，经过一段时间的养炼之后，就需要重新评估自己的各方面情况，再做选择，很难有一成不变、适用于各个阶段的养生方法。

最后，我提倡：养生生活化，生活养生化。在这一点上，我主张用综合法，这也是我写作这部书的初衷。养生的效果不太可能立竿见影，往往需要日积月累才能显现出来。如果生活中的衣、食、住、行都能符合人体生理特点，顺应自然和社会规律，在日常生活中注意调神、养气、葆精，就可以防病健身，祛病延年，提高生命质量，达到健康、快乐、智慧的人生境界。



目 录

序 言 (刘爱勤)	1
-----------	---

导 读	1
-----	---

第一章 认识你自己

生命的蜕变	4
-------	---

10 岁生命周期	5
----------	---

女子 7 岁、男子 8 岁生命周期	7
-------------------	---

人体内在结构	10
--------	----

五脏	10
----	----

六腑	22
----	----

经络	24
----	----

生命三大要素	28
--------	----

精是生命的基础	28
---------	----

气是生命的能量	29
---------	----

神是生命的主宰	31
---------	----

认识自己的体质	32
《黄帝内经》体质分类	32
现代临床体质分类	35

第二章 精神养生

养神贵在中和	39
道、儒、佛、医家等各家养神法	41
顺应自然的道家养神	41
养心与养德合一的儒家养神	45
离苦得乐的佛家养神	47
调理阴阳的医家养神	49
五心调神法	53
心态平和	54
心情快乐	55
心地善良	58
心胸开阔	59
心灵纯净	60
情志对治	63
怒胜思疗法	64
思胜恐疗法	66
恐胜喜疗法	68
喜胜忧疗法	70
忧胜怒疗法	71