



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

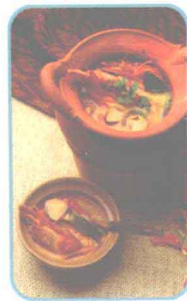
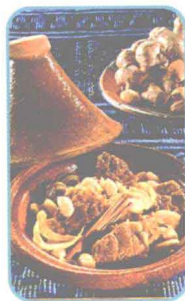
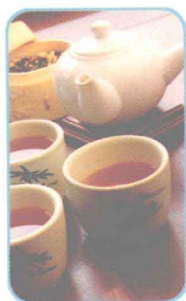
老年学书系

北京大学老龄问题研究中心主编

传统 与现代养生学

CHUAN TONG YU XIAN DAI YANG SHENG XUE

田清涑 田 枫 ◎ 编著



 中国出版社

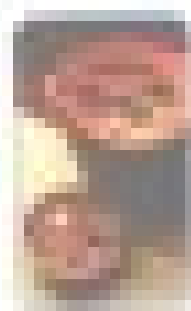
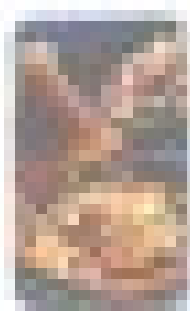
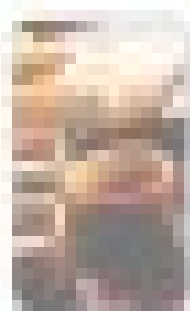
清华大学出版社教材出版中心主 编

传统

与现代养生学

教育部 2006 年 10 月 16 日 16 号 教高函〔2006〕22 号

教育部 2006 年 10 月 16 日



清华大学出版社出版



夕阳红工程图书
XIYANGHONGGONGCHENG TUSHU

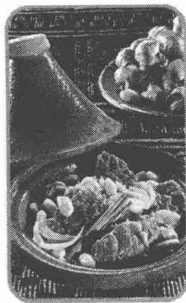
老年学书系

北京大学老龄问题研究中心主编

传统 与现代养生学

CHUAN TONG YU XIAN DAI YANG SHENG XUE

田清涿 田 枫 ◎ 编著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

传统与现代养生学/田清涑, 田枫编著. —北京: 中国社会出版社, 2009. 6

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2687 - 8

I. 传… II. ①田…②田… 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 098613 号

书 名: 传统与现代养生学

编 著: 田清涑 田 枫

责任编辑: 夏丽莉

出版发行: 中国社会出版社 邮 编: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲'33 号新龙大厦

电话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 145mm × 210mm 1/32

印 张: 9.875

字 数: 210 千字

版 次: 2009 年 8 月第 1 版

印 次: 2009 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元



总 序

老龄问题是人口老龄化加剧并引起人们普遍关注的影响国家全局的一个重大问题。

人口老龄化是指在总体人口年龄结构中老年人口比例增大的一种趋势。这是由人口出生率和死亡率下降以及平均预期寿命延长引起的，是生产力发展、社会文明进步和人口再生产正常运行的结果，应视为人类社会进步的成就之一。国际上通用的老龄化标准是：当 60 岁和 60 岁以上老年人口或 65 岁和 65 岁以上老年人口占总人口的比例达到 10% 或 7% 时，标志着这个国家已进入老年型国家。法国 1865 年、瑞典 1890 年、德国 1910 年、英国 1930 年达到了这个标准，进入了老年型国家。我国 1999 年达到标准，也进入了老年型国家。我国进入老年型国家的时间比发达国家晚许多年。但我国人口老龄化与发达国家人口老龄化有很多不同，具有自己的特点，主要是：（1）老龄人口规模巨大。2005 年我国 65 岁和 65 岁以上人口为 10055 万，占总人口的 7.7%，预计到 2030 年时将占 15.8%，到 2050 年时将占 23.1%。我国不仅是世界第一人口大国，也是世界第一老年人口大国。

(2) 老龄人口增长速度很快。它比我国总人口增长的速度快,也比其他已老龄化国家老年的增长速度快。(3) 老年人口素质相对较低。(4) “未富先老”。(5) 省区间进入老年型社会的时间差异较大,相距在 20 年到 30 年之间。我国人口老龄化的这些特点植根于我国的历史发展和国情之中。它一方面显示出我国经济社会的快速发展和人们生活、生命质量的迅速提高;另一方面也给我们解决被人口老龄化进程不断加剧起来的老龄问题提出了严重的挑战。为此,我们必须大力发展经济;舍得拿出财力,尽量扩大社会保障覆盖面;搞好医疗保险改革,给老年人提供基本的治病条件;加强老年设施建设,提供老年活动的基本场所和主要设施;改革、完善具有中国特色的养老形式,充分发挥家庭、社区、社会组织在照料老人方面的优势;加强老年产业建设,满足老年消费的特殊需求;重视老年人的资源开发,提供参与机会,继续发挥老年人的积极作用;逐步完善生育政策,使人口老龄化实现“适度”。

那么,何谓老龄问题?究竟有哪些老龄问题呢?老龄问题是指人类个体和群体老龄化过程中显现出来的矛盾运动的表现形式。它是老年学的重点和核心组成部分,十分复杂,既涉及自然科学领域,又涉及人文社会科学领域。诸如,衰老与抗衰老问题,老年疾病与治疗问题,老年营养与健身问题,老年护理问题,老年心理问题,



老年精神慰藉问题，老年经济保障问题，老年医疗保障问题，老年资源开发与利用问题，老年文化活动与学习问题，老年家庭及代际关系问题，养老途径与模式问题，老年生活、生命质量问题，老龄化与持续发展问题，人口老龄化“度”的调节问题，老龄产业特点及其发展问题，老年人的权益保障问题，老龄事业管理问题等等，不一而足。这些老龄问题不仅存在于中国，存在于少数国家，而是普遍存在于所有老年型国家。21 世纪将是人口老龄化世纪，现处于成年型人口结构的发展中国家也都将演变成老年型国家，老龄问题毫无例外地也迟早会显现出来。而且这些问题还会影响到每一个国家的上上下下、方方面面，从人口再生产到物质资料再生产，从综合国力到可持续发展，从家庭结构到社会组织，从人们的物质生活到精神生活等。它直接关系着一个国家的安定团结、和谐进步、经济发展、社会文明、政治稳定等一系列重大问题。正因为如此，从本国各自历史发展、文明特点和具体国情出发，研究并正确认识和解决这些老龄问题就具有十分重大而深远的意义。

对老年人来说，这些问题的正确认识和解决，关系最直接，受益也最多。它使老年人的经济、医疗、护理、权益、活动设施、参与渠道有了保障，家庭关系温馨，又能获得科学养老的方法，十分有利于他们的身心健康，提高生活、生命的质量，从而使一个有尊严的生活充实

的安逸的幸福晚年得以成为现实。

对家庭来说，这些问题的正确认识和解决，有利于摆正家庭在养老体系中的位置，在一定程度上减轻家庭的养老负担，充分发挥家庭作为养老主要形式之一的作用；有利于改善家庭的代际关系，发扬尊老、敬老、爱幼、和睦相处的优良传统，既可促进老年人身心健康和益寿延年，又可为社会和谐发展作出一定的贡献。

社区是老年群体的“大家庭”，是为老服务设施的主要载体。对社区来说，这些问题的正确认识和解决，有利于指导社区根据老年人年龄、经济状况和需求种类、特点制定与其相适应的为老服务计划和运行机制，提高服务质量和服务水平，使社会养老服务进入能满足积极老龄化要求的良性运行状态，成为国家养老体系中不可或缺的重要一环。

老年事业是志愿者和慈善家实现夙愿的重要领域。为老服务项目繁多，需要扶助的老年人中的极弱人群不在少数。对他（她）们来说，对这些问题有清晰地认识，有利于他（她）们选定服务领域和项目，制定行动或资助计划，协调相关方面，顺利付诸实施，减少盲目性，增强目的性，最大限度地发挥人力和资金的效能，为健康的老齡事业做出贡献。

对政府来说，这些问题的正确认识和解决，意义更是全方位的。因为政府做的每件大事都与老齡问题及其



状态相关联。在这里只想强调三点：其一，它是制定许多规划和政策的重要依据之一，诸如老龄事业长短期规划、国民经济发展长短期计划、社会进步与文明发展规划、人口发展规划以及相关政策，特别是人口生育政策等。其二，它是社会财富分配和资源配置的重要因素，因为老龄问题及其状况影响着国民收入分配和再分配、积累与消费、劳动就业、扩大再生产规模与速度、产业结构调整、社会服务设施建设等很多方面，从而也制约着国家经济的增长速度、可持续发展和综合国力的状况。其三，它是测定国家稳定、社会和谐的重要尺度。老年人口是社会中的脆弱群体，正确认识和解决老龄问题，使其分享社会发展成果，健康生活，积极参与，一切都有保障，能幸福安渡晚年，这是国家稳定、社会和谐的一个重要标志。

社会是人们生活的共同体，是人的各种活动的组织者。对社会来说，这些问题的正确认识和解决，能为其举办老年事业提供指导思想和参考性意见，如可以根据老年人的状况、需求层次和特点设立各种为老服务的机构、网络（含生活的、医疗的、护理的、心理的、参与的、产业的、文化的、艺术的、体育的、教育的、法律的、咨询的、管理的等），统一要求，分散经营，崇尚服务，微利保本；可以倡导和推出由政府主导社会各界赞助兴建、企业投资兴建、个人联合投资兴建、企业家独

资兴建、老人独资兴建、侨胞投资兴建等社会力量广泛参与兴办的老年福利事业。谁都离不开社会，老人更要依靠社会。社会完全可以用她宏大的胸怀及其自身的无限活动力、创造性和整合力，为老年人自尊、健康、安祥、幸福的晚年生活提供条件和服务。

总之，对老龄问题的正确认识和解决关系到老龄群体、也关系到国家的大局。我们希望这套书有助于大家了解和研究我国的老龄问题，有助于正确认识和解决这些问题。

老龄问题是我们研究中心的主攻方向，加之北京大学是具有悠久历史的综合性大学，把由北京大学老龄问题研究中心主编的《老年学书系》奉献给社会是我们义不容辞的责任，也是我们的光荣。但是，由于老年学在我国起步很晚，我们的水平有限，书中不足甚至错误之处在所难免，敬请读者批评指正。让我们携起手来共同为创建具有中国特色的老年科学体系而努力奋斗。

王学珍



前 言

在世界文明发展的历史长河中，各国各民族都有探求长生不老的历程，但因种种原因，只有中国的养生学一脉相承，与中华文化水乳交融，在世界上独具特色。因此论及养生，必须以中国传统养生理论、方法为重点。

养生，古称“摄生”、“道生”、“保生”，即调摄保养自身生命的意思。其意义在于通过各种调摄保养，增强自身的体质，提高正气，从而增强对外界环境的适应能力和抗病能力，减少或避免疾病的发生；或通过调摄保养，使自身体内阴阳平衡，身心处于一个最佳状态，从而延缓衰老的过程。“养生”源出于《管子》，又见于《庄子·养生主》。养生，对于健康人来说，可增强体质，预防疾病的发生；对于病者而言，可防止疾病的进一步发展或传变。中医学历来注重预防，早在《黄帝内经》的《素问·四气调神大论》中指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”

传统养生学，是在中医理论指导下，研究人类生命规律，探索衰老机制，健身防病及延年益寿的方法。远在春秋战国时期，在诸子百家的著作中就已有很多关于养生的论述。至《黄帝内经》总结了先秦各家养生的思想和经验，使之更系统化而成为中医理论体系的一个组成部分。《素问·上古天真论》中的“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”。意即上古时代懂得养生原则的人，能够适应天地变化的规律，综合运

用呼吸、导引、静坐、气功等调养精气的方法，饮食有节制，不妄事操劳，所以能活到百岁尽其天年而终。这一段话，就是对养生基本原则精辟的论述。所以，要学习传统养生学必须了解传统养生的发展、理论基础和方法。

然而社会在进步，文化、科学在发展，传统养生学也应与时俱进，适应新形势，在继承、发展的基础上不断创新。“创新是一个民族进步的灵魂”，也应是中华养生学进步的灵魂。

现代养生学是博大精深的中华优秀传统文化的重要组成部分，是传统养生文化与现代养生科学的结合与统一。编著这本养生学的指导思想是：将现代养生科学前沿与优秀传统文化精华相结合，现代养生科学的最新观点与传统养生的经典理论相结合；以传统养生学的理论和方法为主，用现代养生学的理论、观点补充或说明传统养生学的理论和观点，期望使读者了解现代养生学与传统养生学是一脉相承的，现代养生学是传统养生学的继承和发展。

在本书编写过程中，参考了多位相关专家的著作，中国出版社夏丽莉女士为编辑该书付出了辛勤劳动，借本书出版之际，一并表示感谢。

本书的作者，不是中医药专业的工作者，是一个生物学教员，从事衰老与抗衰老研究 30 余年。在进行衰老科学研究的过程中，认识到传统养生学对延缓衰老意义重大，只有中医药养生才能使延缓衰老成为可能；现代养生学虽然在养生、防衰延寿方面同样起着十分重要的作用，但它是传统养生学的继续与发展。我大胆地写这本小册子完全是对传统养生学的崇敬和对现代养生学的认识，但限于水平，书中难免有不当甚至错误之处，敬请批评指正。

田清洌

2009 年春于未名湖畔



目 录

第一章 养生学的发展简况

- 第一节 从先秦到清代养生学的演进 (2)
- 第二节 汉唐时期 (23)
- 第三节 “金元四民”对养生学的主要贡献 (37)
- 第四节 明清时期 (46)
- 第五节 新中国成立后养生保健学的发展 (52)
- 第六节 现代健康观 (55)

第二章 传统养生学的基础知识与基本理论

- 第一节 中医学中的脏腑 (65)
- 第二节 顺应自然 天人相应 (71)
- 第三节 形神合一 (78)
- 第四节 动静互涵 (83)
- 第五节 协调平衡 (88)
- 第六节 正气为本 (91)

第三章 精神养生

- 第一节 情志变化与精神养生 (96)

第二节	调神养生法	(101)
第三节	调摄情绪法	(107)
第四节	情绪与健康	(114)

第四章 饮食养生

第一节	饮食养生的作用	(132)
第二节	饮食调养的原则	(134)
第三节	现代人的饮食营养与健康	(140)

第五章 运动养生

第一节	运动养生的原理、特点和原则	(162)
第二节	气功养生	(165)
第三节	五禽戏	(172)
第四节	太极拳	(184)
第五节	八段锦	(187)
第六节	运动养生机理的现代研究	(196)

第六章 保健针、灸、按摩

第一节	针刺保健	(204)
第二节	保健灸法	(206)
第三节	按摩养生	(208)

第七章 药物养生

第一节	药物养生的应用原则	(214)
第二节	常用养生药物举例	(216)
第三节	十大经典养生抗衰老药	(223)



第八章 四季养生

第一节 四季养生的原则	(282)
第二节 春季养生	(284)
第三节 夏季养生	(290)
第四节 秋季养生	(293)
第五节 冬季养生	(296)
主要参考文献	(299)



第一章 养生学的发展简况

我们伟大的祖国，是个历史悠久的文明古国，从原始群居的猿人算起，已历经近两百万年。在这漫长的历史长河中，我们的祖先为了生存和发展，在与大自然斗争的过程中，逐渐地认识了自然界，通过自己的劳动，努力创造条件，以适应自然、改造自然，以维持自己的生存与种族发展。他们懂得了创造简单工具去寻觅、猎取食物以充饥；择居处、筑巢穴以避风寒、防野兽；存火种以照明、御寒、熟食；以及用语言、舞蹈等方式传递信息，表达感情等。

火种的发现和应用改善了人类茹毛饮血的饮食条件，人们吃熟食，不仅缩短了对食物的消化过程，使人体获得更多的营养，也防止了一些肠道传染病的发生。对于人类的生存和发展具有非常重大的意义。火的应用，可使人类战胜严寒，温暖人体的肢体关节、胸腹、腰背，除驱散寒冷之外，我们的祖先还懂得了一些用火治病的简单医疗方法，如灸、（火药）、熨等，用以治病除疾，养生防病。

火种发现并得到广泛应用之后，又进一步懂得了筑房舍以安居，开窗户以透光、通气。如：“修火之利，范金合土，以为台、榭、宫室、牖户。”（《礼记·礼运》）足可以看出，在长期的生活实践过程中，我们的祖先逐渐懂得了居处环境的好坏，对于人类生存和发展是至关重要的。

劳动是人类赖以生存的手段。在原始社会，人类靠劳动寻觅

食物、索取火种、制造工具、修筑巢穴，以充饥、御寒、逃避野兽、维持生命。同时，劳动也促进了人类对大自然的认识，开阔了眼界、增长了智慧、保护了生命、强壮了身体。劳动是与人类生存和发展息息相关的。在漫长的劳动实践中，人们逐步认识到人与自然的关系及生命规律，并学会运用自然规律去支配自然界，从而改善了人类生活环境，增长了智慧，强壮了身体，延长了寿命。这表明养生思想的原始萌芽在此时已经开始萌发。

第一节 从先秦到清代养生学的演进

一、先秦养生思想

先秦是指原始社会到战国时期这段历史。原始社会经过原始的群居生活到氏族公社的出现。进入阶级社会后，经历了夏、商、西周，以及春秋、战国等历史阶段。先秦是中国历史上自原始社会进入文明社会的重要历史阶段。

先秦诸子正是在探讨自然规律及生命奥秘的过程中，提出了养生思想和观点。诸子论述甚众，难以求全，现仅就易经、道家、儒家、杂家等有代表性的学术思想，作简要介绍。

（一）《易经》（《周易》）

《周易》堪称我国文化的源头。它的内容极其丰富，对中国几千年来的政治、经济、文化等各个领域都产生了极其深刻的影响。无论是孔孟之道、老庄学说，还是《孙子兵法》、《黄帝内经》，无不和《易经》有着密切的联系。一代大医孙思邈曾经说过：“不知易便不足以言知医。”一言以蔽之：没有《易经》就没有中国的文明。

《周易》上通天文，下通地理，中通万物之情，穷天人之际，