



国家中医药管理局

中医类别全科医师岗位培训规划教材

中医养生保健学

主编 马烈光

中国中医药出版社



国家中医药管理局
中医类别全科医师岗位培训规划教材

中医全科医学概论
医学心理与精神卫生
预防医学概论
社区基本诊查技能
社区中医适宜技术
中医养生保健学
中医康复学
社区临床常见病证及处理



策划编辑 华中健
责任编辑 伊丽紫
封面设计 刘瑾

上架建议 医药卫生：岗位培训

ISBN 978-7-80231-547-1



9 787802 315471 >

定价：49.00 元

国家中医药管理局

► 中医类别全科医师岗位培训规划教材 ◀

中医养生保健学

主编 马烈光

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医养生保健学/马烈光主编. —北京: 中国中医药出版社, 2009.1 (2009.9 重印)

中医类别全科医师岗位培训规划教材

ISBN 978 - 7 - 80231 - 547 - 1

I. 中… II. 马… III. 养生 (中医) - 技术培训 - 教材 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200585 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
北京鑫正大印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787×1092 1/16 印张 24.25 字数 423 千字
2009 年 1 月第 1 版 2009 年 9 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 547 - 1

*

定价 49.00 元
网址 [www. cptcm. com](http://www.cptcm.com)

.

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 [csln. net/qksd/](http://csln.net/qksd/)

国家中医药管理局
中医类别全科医师岗位培训规划教材

编审委员会

主 任 于文明

副主任 洪 净 王国辰

委 员 (按姓氏笔画排序)

王希利 李灿东 张 敏 林 勳

呼素华 周 杰 周景玉 赵 明

洪 雁 顾 勤 徐金香 郭 栋

郭宏伟 崔树起

《中医养生保健学》

编委会

主 编 马烈光（成都中医药大学）

副主编 常小荣（湖南中医药大学）

胡国华（上海中医药大学）

吴南民（安徽中医学院）

韦大文（河南中医学院）

编 委 （按姓氏笔画排序）

尹良胜（浙江中西医结合医院）

邓 沂（甘肃中医学院）

冯 钊（海南医学院）

传 鹏（重庆市涪陵中医院）

陈飞龙（广东湛江市遂城医院）

周 俭（北京中医药大学）

范 纓（天津中医药大学）

郭延东（河南南阳医学高等专科学校）

宫晓燕（长春中医药大学）

徐志明（云南中医学院）

高 巍（成都第一骨科医院）

前言

社区卫生服务是城市卫生工作的重要组成部分，是实现人人享有初级卫生保健目标的基础环节。大力发展社区卫生服务，构建以社区卫生服务为基础、社区卫生服务机构与医院和预防保健机构分工合理、协作密切的新型城市卫生服务体系，对于坚持预防为主、防治结合的方针，优化城市卫生服务结构，方便群众就医，减轻费用负担，建立和谐医患关系，具有重要意义。因此，国务院《关于发展城市社区卫生服务的指导意见》以及人事部、卫生部、教育部、财政部、国家中医药管理局联合下发的《关于加强城市社区卫生人才队伍建设的指导意见》，明确提出了“到2010年，全国地级以上城市和有条件的县级市要建立比较完善的城市社区卫生服务，并实现所有社区卫生专业技术人员达到相应的岗位执业要求”的目标。

社区卫生服务具有综合、便捷、低廉、持续的特点，治疗的病种以慢性病、老年病为主，强调要将预防、保健、康复、健康教育、基本医疗、计划生育等六个方面为一体，而中医药在这些方面恰恰具有鲜明的优势，能够在社区卫生服务工作中发挥重要作用。

为落实国务院关于发展城市社区卫生服务的要求，提高中医药在城市社区卫生工作中的服务能力，国家中医药管理局先后发布了《中医类别全科医师岗位培训管理办法》和《中医类别全科医师岗位培训大纲》，对中医类别全科医师岗位培训工作提出了具体目标和要求。同时，国家中医药管理局人事教育司组织编写了本套“中医类别全科医师岗位培训规划教材”，并委托中国中医药出版社出版，以确保中医类别全科医师岗位培训的实施。

本套教材编写吸收、借鉴了“新世纪全国高等中医药院校规划教材”等系列教材编写的成功经验，专门举行了“中医类别全科医师岗位培训教材的编写工作研讨会”，邀请全国部分省、自治区、直辖市中医药管理部门分管人员以及中医全科医学专家参会，讨论并确定编写教材的目录框架以及参编人员的遴选条件。然后，进行全国招标，确定各门教材主编及主要编写人员，明确要求，统一认识，成立核心编写组，实行主编负责制，确保编写质量。

根据《中医类别全科医师岗位培训大纲》内容及学时数要求，本套教材共分八门，包括：《中医全科医学概论》《医学心理与精神卫生》《预防医学概论》《中医养生保健学》《中医康复学》《社区基本诊查技能》《社区中医适宜技术》和《社区临床常见病证及处理》。整套教材着眼于中医全科医学理论及相关知识的培训，注重体现中医特色，重点突出基本理论、基本知识和基本技能的传授。在培训内容的筛选、理论与实践课程的比例等方面均根据城市社区工作的特点和对从业人员的要求，力争满足城市社区卫生服务的需求。

“中医类别全科医师岗位培训规划教材”是我国第一套中医全科医学的培训教材，是一项开创性的工作，没有现成的模式可以参照，加之从启动到完成时间较短，故难免有疏漏、不完善之处，希望各地培训机构在使用过程中，及时反馈意见，以便再版时修改、完善，也为该专业其他层次教材的编写积累经验，提供借鉴。

国家中医药管理局人事教育司

2008年10月

编写说明

《中医养生保健学》（第一版）是在国家中医药管理局统一规划与指导下，为进一步贯彻《国务院关于发展城市社区卫生服务的指导意见》、《关于加强城市社区卫生人才队伍建设的指导意见》等精神，面向全国范围内从事城市社区卫生服务工作的中医类别执业医师而编写的国家级规划教材。

本教材共分上、中、下三篇，“上篇”讲述中医养生保健学的基本理论，包括学科概念、基本观念和基本原则等；“中篇”讲述本学科常用的养生保健方法，内容涉及精神调摄、行为养生、房事保健等；“下篇”为审因施养与保健，作为养生保健的实践指导，讲述了每个人因具体情况不同所应采取的相应养生保健方法及一些社区常见病的养生保健措施。为了便于学习，每章后均有复习思考题，供学员掌握、巩固学习重点以及自我检测之用。

本教材是在主编马烈光的主持下分工编写的。在编写过程中，主编拟定了全书的编写计划和编写体例，并在学术秘书传鹏的协助下，统审了全书稿件，撰写了该书的上篇部分。其他篇章分别由常小荣、胡国华、吴南民、韦大文、邓沂、尹良胜、冯钊、周俭、陈飞龙、范缨、官晓燕、郭延东、徐志明、高巍、传鹏负责撰写。另外，在统审稿件过程中，成都中医药大学在读研究生张伟、杨蕪、黄桂玲、李艳艳协助做了不少编务工作，在此表示感谢。

《中医养生保健学》是根据中医类别全科医学的特点，面向全国范围内从事城市社区卫生服务工作的中医类别执业

医师而编写的，在我国尚属首次，基本上是“拓荒”之作。尽管我们历经数月，稿凡屡易，但限于我们的知识水平和认识能力，疏漏与讹误之处尚属难免，恳望同道专家和使用本教材的社区卫生服务工作者以及社区大众提出宝贵意见，以利进一步修订提高。

《中医养生保健学》编委会
2008 年 12 月

目 录

上篇 中医养生保健学基本理论

第一章 概论	(3)
第一节 中医养生保健学的基本概念	(3)
第二节 养生保健的目的和意义	(5)
一、养生保健的目的	(5)
二、养生保健的意义	(5)
第三节 中医养生保健学的基本特征	(7)
一、整体动态	(8)
二、和谐适度	(8)
三、综合实用	(8)
四、适应广泛	(9)
第四节 社区养生保健的步骤与策略	(9)
一、社区养生保健的基本步骤	(9)
二、社区养生保健的策略技巧	(11)
第五节 中医养生保健学源流概况	(12)
一、远古起源期	(13)
二、先秦奠基期	(13)
三、秦汉魏晋丰富期	(14)
四、隋唐五代充实期	(14)
五、宋金元发展期	(15)
六、明清推广期	(16)
七、近现代弘扬期	(17)

第二章 中医养生保健学基本观念	(18)
第一节 生命观	(18)
一、生命的物质观	(18)
二、生命的运动变化观	(21)
第二节 寿夭观	(22)
一、先天禀赋	(22)
二、后天因素	(24)
第三节 和谐观	(26)
一、人与自然的和谐	(26)
二、人体自身的和谐	(29)
三、人与社会的和谐	(31)
第四节 权衡观	(32)
一、自然、生命的权衡自稳	(32)
二、养生保健的权衡自稳	(34)
第五节 健康观	(35)
一、中医的四维健康观	(35)
二、形与神俱的健康标准	(37)
三、正确认识健康与疾病的关系	(40)
第三章 中医养生保健的基本原则	(41)
第一节 正气为本	(41)
一、护肾保精,扶正固本	(42)
二、调理脾肺,益气扶正	(42)
三、清静养神,真气从之	(43)
四、慎避邪气,正气安和	(43)
第二节 天人相应	(43)
一、积极主动,顺应自然	(44)
二、协调内外,调内为主	(44)
三、因时之序,顺应天时	(45)
四、异法方宜,适应地理	(47)
第三节 形神合一	(48)
一、保形全神,调神安形	(49)

二、形神共养,养神为先	(50)
第四节 动静结合	(50)
一、动以炼形,静以养神	(51)
二、动静适宜,因人而异	(52)
第五节 审因施养	(54)
一、因时制宜	(54)
二、因地制宜	(55)
三、因人制宜	(56)
第六节 杂合以养	(57)
一、全面调养,重点突出	(57)
二、内外诸法,综合运用	(58)
三、中和适度,过犹不及	(58)
第七节 预防为主	(59)
第八节 知行并重	(60)
一、养生贯穿一生	(60)
二、养生重在生活化	(61)
三、练功贵在精专	(61)

中篇 中医养生保健常用方法

第四章 精神养生保健法	(65)
第一节 修德怡神	(65)
一、精神养生的核心要素	(66)
二、修德怡神的方法	(66)
第二节 调志摄神	(70)
一、调志摄神的基本原则	(70)
二、调志摄神的方法	(72)
第三节 四气调神	(77)
一、春季调神	(77)
二、夏季调神	(78)
三、秋季调神	(79)

四、冬季调神	(80)
第五章 行为养生保健法	(83)
第一节 饮食养生保健	(83)
一、食物的性能和作用	(83)
二、饮食养生的原则	(86)
三、饮食养生的具体应用	(89)
第二节 衣着养生保健	(98)
一、服装的选择	(98)
二、着装的要领	(101)
第三节 起居养生保健	(103)
一、起居调理	(103)
二、睡眠养生保健	(105)
第四节 房事养生保健	(110)
一、房事养生的历史	(110)
二、中医对房事养生的认识	(110)
三、房事保健的措施	(114)
四、房事禁忌	(116)
五、强肾益精保健功法	(117)
六、常见性功能障碍的调摄	(119)
第五节 运动养生保健	(123)
第六节 交际养生保健	(125)
一、交际使人摆脱孤独,感受温暖	(125)
二、交际能减轻痛苦,增添快乐	(126)
三、交际有利于培养健全的人格	(126)
四、交际能满足高层次的心理需求	(127)
第七节 休闲娱乐养生保健	(127)
一、休闲娱乐养生保健的意义	(128)
二、丰富多彩的休闲娱乐活动	(129)
第八节 旅游养生保健	(138)
一、旅游养生保健的意义	(138)
二、旅游养生保健的内容	(140)

三、旅游养生保健注意事项	(143)
第九节 沐浴养生保健	(145)
一、水浴	(145)
二、药浴	(153)
三、其他浴	(155)
第六章 针推养生保健法	(161)
第一节 针灸养生保健	(161)
一、针刺养生保健法	(162)
二、艾灸养生保健法	(164)
三、保健灸的操作要领	(165)
四、保健灸的注意事项	(166)
五、常用保健灸穴位	(166)
第二节 推拿养生保健	(170)
推拿养生保健的作用原理	(170)
第三节 其他相关疗法	(172)
一、拔罐养生保健	(172)
二、刮痧养生保健	(173)
三、耳穴贴压保健	(174)
第七章 方药养生保健法	(178)
第一节 方药养生保健的应用原则	(178)
一、切忌滥用,谨慎用药	(178)
二、天人相应,顺时选药	(178)
三、注重体质,因人用药	(180)
四、辨别虚实,审因择药	(182)
五、扶正祛邪,辨证遣药	(182)
六、不宜骤补,渐进施药	(183)
第二节 养生保健膏方介绍	(183)
一、膏方简介	(183)
二、膏方的调治原理	(185)
三、膏方的药物组成和膏方分类	(187)
四、膏方的制作	(190)

五、膏方的服用方法	(194)
六、膏方的服用禁忌	(195)
七、服用膏方后出现的不良反应防治	(196)
八、注意事项	(197)
九、膏方的适用对象	(198)

下篇 审因施养与保健

第八章 因地养生保健	(203)
第一节 地域环境与养生	(203)
一、地域环境的划分	(203)
二、地域环境与健康的关系	(204)
三、地域环境与疾病的关系	(205)
四、主要地域环境与养生保健	(206)
第二节 居住环境与养生	(218)
一、风水与居住环境	(218)
二、住宅环境与养生	(219)
三、室内环境与养生	(222)
第九章 因时养生保健	(226)
第一节 时间气候	(226)
一、时间与人体生理的关系	(226)
二、时间与人体疾病的关系	(227)
三、天气气候与人体的关系	(228)
第二节 四时养生	(231)
一、春季养生	(231)
二、夏季养生	(233)
三、秋季养生	(235)
四、冬季养生	(237)
第三节 一日养生	(238)
一、一日起居	(239)
二、一日饮食	(240)

第十章 因人养生保健	(242)
第一节 不同年龄的养生保健	(242)
一、胎儿保健	(242)
二、少儿保健	(248)
三、青少年保健	(254)
四、中年保健	(257)
五、老年保健	(259)
第二节 不同性别养生保健	(264)
一、男性保健	(264)
二、女性保健	(266)
第三节 不同体质的养生保健	(272)
一、体质差异形成的原因	(272)
二、常见体质及其养生保健要点	(275)
第四节 不同职业人群的养生保健	(284)
一、体力劳动者的养生保健	(284)
二、脑力劳动者的养生保健	(285)
第五节 不同体表部位的保健	(287)
一、头颈部位的保健	(287)
二、胸背部位保健	(298)
三、腰腹部位保健	(299)
四、四肢部位保健	(301)
第十一章 辨病施养	(304)
第一节 冠心病	(304)
一、发病原因	(305)
二、证候表现	(305)
三、施养要点	(305)
第二节 高血压病	(307)
一、发病原因	(307)
二、证候表现	(307)
三、施养要点	(308)
第三节 中风	(309)