



卫生部“十一五”规划教材
全国高等医药教材建设研究会规划教材

全国高等中医药院校研究生规划教材
供中医药、中西医结合各专业研究生使用



中医养生保健研究

[主编] 谭兴贵

道，凡好养生，幸遇真经，式为电镜。而世本织保，篇目重叠，加后不冷。

人民卫生出版社

系临
列床





全国高等中医药院校研究生规划教材

供中医药、中西医结合各专业研究生使用

中医养生保健研究

主 编 谭兴贵

副主编 陈德兴 王旭东 刘昭纯 邓 沂

编 者 (以姓氏笔画为序)

于雅婷(海南医学院中医学院)	张小虎(广州中医药大学)
王旭东(南京中医药大学)	陈抗生(香港注册中医学会)
邓 沂(甘肃中医学院)	陈德兴(上海中医药大学)
叶明花(江西中医学院)	尚云青(云南中医学院)
史丽萍(天津中医药大学)	周 宜(成都中医药大学)
白震民(黑龙江中医药大学)	周 俭(北京中医药大学)
冯晓东(河南中医学院)	秦华珍(广西中医学院)
成泽东(辽宁中医药大学)	顾 星(湖南中医药大学)
刘昭纯(山东中医药大学)	谭兴贵(湖南中医药大学)
谷建云(湖南女子大学)	谭颖颖(陕西中医学院)

人 民 卫 生 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中医养生保健研究/谭兴贵主编. —北京:人民卫生出版社, 2009.10

ISBN 978-7-117-11455-4

I. 中… II. 谭… III. 养生(中医)—研究生—教材
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 159527 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.hrhexam.com	执业护士、执业医师、 卫生资格考试培训

本书本印次封底贴有防伪标。请注意识别。

中医养生保健研究

主 编: 谭兴贵

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京铭成印刷有限公司印刷

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/16 印张: 27

字 数: 754 千字

版 次: 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-11455-4/R·11456

定 价: 50.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

全国高等中医药院校研究生教育 卫生部“十一五”规划教材指导委员会名单

主任委员 张伯礼

副主任委员 (以姓氏笔画排序)

王永炎 王庆国 王新陆 匡海学
吴勉华 范昕建 洪 净 徐志伟
曹洪欣 谢建群

委 员 (以姓氏笔画排序)

于 越 王 华 王 键 王之虹
尤昭玲 左铮云 石 岩 尼玛次仁
刘宏岩 刘振民 严世芸 李庆生
李佃贵 李灿东 李金田 李德新
余曙光 苗 茂 范永昇 周 然
周永学 周铭心 郭伟星 唐 农
梁光义 彭 勃 鲁兆麟

秘 书 (以姓氏笔画排序)

孙 勇 呼素华 周桂桐

出版说明

近些年来,随着中医药院校研究生教育规模的不断壮大,中医药研究生培养中硬件及软件水平相对不足与中医药高层次人才需求的矛盾日益突出,如何解决这一矛盾,成为当前中医药研究生培养教育中迫切需要解决的问题。

为了适应新时期中医药研究生教育和教学的需要,全国高等医药教材建设研究会、卫生部教材办公室自2006年开始,对全国各高等中医药院校的研究生院(处)、研究生导师、院士、名老中医、在校和毕业后的研究生,进行了大量、深入的调研和专家论证工作。在深入探讨“研究生规划教材在研究生培养过程中应该发挥的作用;研究生教材与五年制本科教材、七年制教材,以及专著之间的区别与联系;研究生教材与导师个性化培养的关系”的基础上,根据中医研究生教育的实际需要,策划组织了这套全国高等中医药院校研究生规划教材。

本套教材以“提高文化底蕴、加强基础知识;突出中医药经典原著研究;提高临床诊治技能;吸纳现代科技手段与方法”为宗旨,构建了基础、经典、临床、中药4个系列的40种书目。全套教材在内容的组织上,突破传统应试教育教材系统、全面的特点,紧紧围绕研究生的培养目标,着眼于学生进一步获取知识、挖掘知识和实践创新能力的培养;以问题为中心,围绕本学科的重点、难点、热点和疑点进行取材,深入展开某些方面的理论探讨和实践研究,在提高中医药研究生的动手能力、创新能力和思维能力上下功夫。4个系列中,基础系列主要以“够用”、“深度和广度”为基点,从中医研究生文化专业基础到科研能力各个方面可能遇到的实际问题展开。经典系列主要以条文内容为核心,进行勾勒理论、梳理观点、联系临床实际,阐发经典理论精髓,引导学生深入探索和挖掘。临床系列在中医优势病种的基础上,着重学科的重点、难点、热点内容,以问题为中心,深入探讨中医临床预防、诊治的理论与方法,启迪和培养研究生临床思辨能力。中药系列以当前学科领域研究的热点入手设立专题进行展开,深入探索和阐释本专业的理论与技术,启发学生的创新性思维。

本套教材的主编大多为目前各学科内较有影响和威望的资深专家,他们从事研究生教育工作多年,具有丰富的教学经验,并对编写本学科研究生教材有很多独到的见解。教材编写中经过主编人会议、各科目编写会议、审定稿会议、主编及副主编统稿会议,参加编写的各位专家(包括港澳台、境外及其他学科专家)对教材的编写深入研讨,积极探索,确保了教材的科学性、先进性和适用性。

本套教材是自有中医药研究生教育制度以来,首次规划出版。这套教材为研究生基础教育搭建了平台,对开展和促进导师的个性化培养,提高中医药高素质人才的水准,无疑是非常必要的,对推动中医药更大的发展具有重大的现实意义和历史意义!

然而,毕竟是首次组织编写中医药研究生教材,其中不乏有不尽人意之处,或不妥或缺憾,冀海内外专家学者及广大读者朋友提出宝贵意见,以便不断完善和提高。

人民卫生出版社

2008年12月

教材目录

一、基础系列

中国古代哲学与中医学	主编	孙广仁
自然辩证法概论	主编	张宗明
古代汉语	主编	许敬生
中国传统文化概论	主编	张其成
中医古籍校读法	主编	段逸山
中医各家学说专论	主编	鲁兆麟
医学科研思路方法与程序	主编	贲长恩
中医药文献信息获取与利用	主编	蒋永光
中医临床辨证思维方法	主编	张伯礼
中医药研究常用分子生物学技术	主编	方肇勤
中医基础理论专论	主编	郭霞珍
循证中医药临床研究方法	主编	刘建平
临床医学影像学	主编	周伟生

二、经典系列

黄帝内经理论与实践	主编	王庆其
伤寒论理论与实践	主编	郝万山 李赛美
金匱要略理论与实践	主编	张家礼 陈国权
温病学理论与实践	主编	杨进
难经理论与实践	主编	烟建华
针灸甲乙经理论与实践	主编	李鼎
神农本草经理论与实践	主编	张树生

三、临床系列

中医外感病证临床研究	主编	吴银根 黄永生
中医内伤杂病临床研究	主编	金实
中医急诊临床研究	主编	姜良铎
中医外科临床研究	主编	唐汉钧
中医妇科临床研究	主编	肖承棕
中医儿科临床研究	主编	汪受传 俞景茂
中医骨伤科临床研究	主编	施杞 王和鸣
中医眼科临床研究	主编	段俊国

中医耳鼻咽喉科临床研究	主编	王士贞
针灸学临床研究	主编	王玲玲
推拿学临床研究	主编	严隽陶
中医心理临床研究	主编	何裕民
中医养生保健研究	主编	谭兴贵

四、中药系列

中药化学专论	主编	匡海学
中药药理学专论	主编	沈映君
中药鉴定学专论	主编	康廷国
中药炮制学专论	主编	蔡宝昌 龚千锋
中药资源学专论	主编	万德光 王文全
中药药剂学专论	主编	张兆旺
中药现代生物技术	主编	胡之璧

编写说明

本教材是卫生部“十一五”规划教材和全国高等中医药院校研究生规划教材之一。

中医养生保健学是中医药学体系中最具特色的内容之一，但以往并未作为高等中医药院校的必修课程。随着我国改革开放的深入，人民生活水平逐步提高，民众对健康的企盼越来越高，国内不少院校从20世纪90年代初陆续开设了《中医养生学》选修课程，部分院校还开设了养生康复专业并申报成功中医养生硕士学位授予点。本教材就是在此背景下，为培养中医药高级养生人才，满足社会需求，顺应当代医学模式的转变，在卫生部教材办公室的规划下，由全国高等医药教育建设研究会组织全国专家编写而成。

本教材内容包括上篇、下篇两部分。上篇为中医养生保健基础研究，主要有绪论、中医养生保健的基本理论研究、中医养生保健学术流派研究、中医养生保健方法的研究、中医养生保健的现代研究、中医养生保健研究展望；下篇为中医养生保健的应用研究，主要包括内科常见疾病养生保健研究、外科常见疾病养生保健研究、妇科常见疾病养生保健研究、肿瘤养生保健研究等。

中医养生保健是一门奠基于中国传统文化、中医基础理论、中药学、方剂学、针灸学、推拿学及临床内、外、妇、皮肤、肿瘤等科之上的综合性实用学科。因此，在学习过程中应注意与本套教材其他学科的内容融会贯通，相互联系，相互参照，以便全面理解和掌握。

本书编写分工：

谭兴贵、陈抗生、谷建云：第一章绪论，第五章第一节抗衰老学说的研究；

王旭东、周俭、顾星、周宜：第三章中医养生保健学术流派研究、第四章中医养生保健方法的研究、第六章中医养生保健研究展望；

刘昭纯、秦华珍、张小虎、成泽东、谭颖颖：第二章中医养生保健的基本理论研究，第五章第二节亚健康学说的研究、第三节治未病学说的研究、第四节体质学说的研究；

陈德兴、史丽萍、冯晓东、叶明花：第七章内科常见疾病养生保健研究，第十章肿瘤养生保健研究；

邓沂、尚云青、于雅婷、白震民：第八章外科常见疾病养生保健研究，第九章妇科常见疾病养生保健研究。

主编谭兴贵，对本书各章逐一进行了全面细致的审改。

本书的编写，由于时间紧，任务重，再加上编者水平所限，虽竭尽全力，仍觉有缺憾及不足之处。亟需通过教学实践加以完善、充实和改正，希望及时得到各校师生的反馈意见，以便修订。

《中医养生保健研究》编委会

2009年6月

目 录

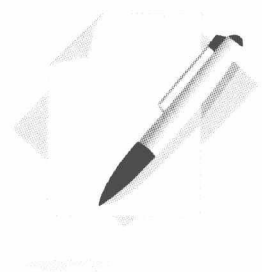
上篇 中医养生保健基础研究

第一章 绪论	3
第一节 中医养生保健的基本概念.....	3
第二节 中医养生保健的发展现状.....	3
第三节 中医养生保健的思想特征.....	5
第四节 中医养生保健的基本法则.....	7
第五节 中医养生保健研究的任务要求.....	9
第二章 中医养生保健的基本理论研究	11
第一节 中医养生理论体系的构建	11
第二节 中医养生理论的哲学思想	23
第三节 传统思维对中医养生保健理论的影响	30
第四节 古代医家对中医养生保健理论的贡献	37
第五节 中医古典医籍养生保健内容概述	40
第三章 中医养生保健学术流派研究	48
第一节 史前时期的“准养生”	48
第二节 道家与养生	52
第三节 佛家与养生	59
第四节 儒家与养生	60
第五节 中医养生学的形成及其流派	61
第六节 养生保健必将成为健康事业的主要流派	69
第四章 中医养生保健方法的研究	74
第一节 精神养生方法的研究	74
第二节 运动养生方法的研究	80
第三节 气功养生方法的研究	87

第四节	针灸按摩养生方法的研究	92
第五节	食疗药膳养生方法的研究	94
第六节	中药养生方法的研究	102
第七节	音乐养生方法的研究	113
第五章	中医养生保健的现代研究	122
第一节	抗衰老学说的研究	122
第二节	亚健康学说的研究	153
第三节	治未病学说的研究	173
第四节	体质学说的研究	184
第六章	中医养生保健研究展望	197
第一节	中医养生保健效果评价方法的研究	197
第二节	现代检测技术在中医养生保健中应用的进展	200
第三节	亚健康的数据库及网络技术的研究	202
第四节	中医养生与健康管理及其实施模式研究	204
下篇 中医养生保健应用研究		
第七章	内科常见疾病养生保健研究	211
第一节	高血压病养生保健研究	211
第二节	冠心病养生保健研究	218
第三节	慢性胃炎养生保健研究	224
第四节	消化性溃疡养生保健研究	230
第五节	便秘养生保健研究	234
第六节	支气管哮喘养生保健研究	238
第七节	病毒性肝炎养生保健研究	242
第八节	脂肪肝养生保健研究	246
第九节	慢性肾炎养生保健研究	249
第十节	贫血养生保健研究	253
第十一节	糖尿病养生保健研究	256
第十二节	高脂血症养生保健研究	259
第十三节	肥胖症养生保健研究	262
第十四节	痛风病养生保健研究	265
第十五节	骨质疏松症养生保健研究	268
第十六节	中风养生保健研究	271
第十七节	老年痴呆症养生保健研究	275
第十八节	神经衰弱症养生保健研究	278
第八章	外科常见疾病养生保健研究	283
第一节	颈椎病养生保健研究	283
第二节	肩关节周围炎养生保健研究	288

第三节	腰椎间盘突出症养生保健研究·····	292
第四节	退行性骨关节病养生保健研究·····	296
第五节	软组织损伤养生保健研究·····	300
第六节	痔疮养生保健研究·····	304
第七节	黄褐斑养生保健研究·····	309
第八节	皮肤瘙痒症养生保健研究·····	314
第九节	痤疮养生保健研究·····	319
第十节	银屑病养生保健研究·····	325
第十一节	白癜风养生保健研究·····	329
第九章	妇科常见疾病养生保健研究 ·····	335
第一节	月经不调养生保健研究·····	335
第二节	痛经养生保健研究·····	342
第三节	崩漏养生保健研究·····	349
第四节	带下病养生保健研究·····	354
第五节	产后缺乳养生保健研究·····	359
第六节	产后便秘养生保健研究·····	365
第七节	乳癖养生保健研究·····	369
第八节	子宫脱垂养生保健研究·····	375
第九节	老年性阴道炎养生保健研究·····	380
第十节	围绝经期综合征养生保健研究·····	384
第十章	肿瘤养生保健研究 ·····	393

上 篇



中医养生保健基础研究

绪 论

中医养生保健学历史悠久,其以中国古代文化、中医理论为基础,经过历代医学家和养生家的反复实践、不断继承与创新而形成,它理论独特、方法丰富、作用确实,为中华民族的繁衍昌盛和人民的健康长寿作出了不可磨灭的贡献,也对世界保健康复医学的形成与发展产生了重大的影响,是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分,是中医学宝藏中独放异彩的一支奇葩。

第一节 中医养生保健的基本概念

养生是中医学特有的概念,古人也称为摄生、道生、卫生,其中多称为养生、摄生。养生一词最早见于《庄子》,在《内经》中也多次出现。摄生一词最早见于《道德经·五十》,乃保养、调摄生命以长寿的意思。概而言之,养生就是根据生命发展的规律,采取能够保养身体,减少疾病,增进健康,延年益寿的手段所进行的保健活动。

中医养生学是在中医理论的指导下,探索和研究中国传统的颐养身心、增强体质、预防疾病、延年益寿的理论和方法,并用这种理论和方法指导人们保健活动的实用学科。自古以来,人们将养生的理论和方法称之为“养生之道”,而依“道”而养者,必得长寿。由于养生学研究的对象主要是健康人体,目的在于提高生活质量、延年益寿,故当今学者将其归属于现代“第一医学”的范畴。

历代养生家由于各自的实践和体会不同,他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重,各有所长。从学术流派来看,可分为道家养生、儒家养生、医家养生、佛家养生和武术家养生等流派。他们从不同角度阐述了养生理论和方法,丰富了养生学的内容。

保健,作为医学专用术语,是近代西医传入以后才有的,它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健,就个体保健角度而言,两词的含义基本上是一致的,故现代中医一般称为“中医养生”或“中医养生保健”。

第二节 中医养生保健的发展现状

新中国成立以前,由于对中华民族文化遗产全盘否定思潮的盛行,中医也横遭摧残,养生著作很少,理论和方法亦无多大进展。新中国成立后,中医学获得了新生,中医养生保健学也因之而得到较大发展。特别是改革开放以来,由于人民生活水平的提高,人们对健康长寿的渴求,因此,作为生态疗法的中医养生学受到了越来越多的关注,展现出光明美好的发展前景。从基础和应用研究

到推广普及方面都得到了长足的发展,出版了许多养生专著,学术交流活动日益频繁,开设了中医养生康复专业,培养了一大批中医养生保健人才。

目前,世界各国越来越多的人正努力寻求更好的保健方法,世界范围内身心、社会与自然一体化的医学、养生保健学相继兴起,并收到了良好的效果。中国传统的养生学,既有深厚的、系统的理论,又有众多而独特的方法,还有数千年宝贵的实践经验,因而在世界范围内产生了广泛的影响。

近年来,随着医学模式的转变,医学科学研究的重点已开始从临床逐渐转向预防医学和康复医学,传统的养生保健得到更加迅速的发展,出现了蓬勃向上的局面,主要表现在以下几个方面。

一、重视预防保健,建立养生科研机构

新中国成立后,在毛泽东主席关于“中国医药学是一个伟大的宝库,应当努力挖掘,加以提高”的指示下,全国人民坚决贯彻“面向工农兵,预防为主,团结中医药,卫生工作与群众运动相结合”的卫生工作方针,开展了以除害灭病为中心的广泛的群众性爱国卫生运动,并进行了大规模的防治传染病工作。在多种预防方法中把传统的中医预防方法和西医学的有效预防措施相结合,收到了切实可靠的防病保健效果。在短期内,消灭了鼠疫、霍乱、天花等急性传染病,其他如疟疾、麻疹、白喉、脊髓灰质炎、血丝虫病、血吸虫病等多种严重危害人民健康的传染病,也得到较好的控制和防治,发病率显著下降,大大提高了人民的健康水平。

随着我国经济的发展,人民生活水平的不断提高,人们对健康长寿的追求越来越迫切。近年来全国各地又相继成立老年病防治研究所(室)及很多老年保健委员会等组织机构,广泛开展老年病防治的科研活动。为了适应形势的需要,有的科研单位成立了中医养生研究院(所),全面研究养生保健的理论和方法,有效地指导人们的健康保健活动,与之相适应的疗养事业,随着国民经济建设的发展,也得到了迅速的发展。此外,近年来,各种类型的康复机构相继在全国各地纷纷建立。普遍采用中西医结合方式进行康复疗养。中国传统养生保健的理论和方法得到了广泛的应用,起到了良好的作用。

二、理论实践研究不断取得新进展

近几十年来,我国各地探索抗衰老与长寿的奥秘,进行流行病学调查及老年病学基础研究和临床研究,各方面的工作都取得新进展,对于抗衰老理论的研究,从中医延年学说和现代科学的角度进行多方面的探索,提出了各种各样的衰老学说和延年益寿的方法,中药抗衰老研究取得了一定的突破,对我国古代绝大部分延年益寿耐老药均进行药物化学成分分析及从免疫、代谢、内分泌、微量元素等方面进行了大量的药理研究,有的研究甚至是从细胞传代和寿命实验等角度进行的,有一定的深度。一大批抗衰老新药不断推出,如“清宫八仙糕”“古汉养生精”“回春胶囊”“刺五加片”“还精煎”“青春宝”“西汉古酒”“华佗补酒”等先后问世,既满足了国内外抗老健身的需要,又推动了中医养生学的发展。不仅如此,有关科学研究单位对很多中国传统的养生保健方法,利用现代科学方法研究,例如对气功、太极拳的作用机制进行多方面的研究,对抗衰老的食物等方面的研究也正在积极进行中,而且不少方面取得了满意的结果,实践证明,对养生理论和方法的研究,进一步促进了养生保健实践活动的深入广泛开展。

三、积极开展全民性社会保健教育

随着科学的进步,社会经济的发展和人民生活水平的提高,西医学正由传统的“生物医学模式”向生物—心理—社会医学模式演进,中医养生学在这个医学模式转变的过程中越来越受到重视。近几十年来,大量重印或校勘注释出版了历代一些养生名著。在整理古代文献,总结临床经验,结合现代研究的基础上,对养生理论和方法进行了系统的整理,先后编著出版了多种专著和科普著

作,特别是普及养生保健的科普期刊定期出版。同时,报纸、电台、电视台等,广泛宣传保健知识。通过医学、养生科普方面的社会教育,使更多的人利用较少的时间学到较多的保健知识,使各年龄段的人群都能够自我养生保健,提高全社会的健康水平和民族素质。

四、大力培养中医养生保健专门人才

全国各高等中医药院校相继建立针灸推拿专业、养生康复专业、药膳食疗专业,为传统养生保健开设有关课程,特别是从20世纪80年代后期,经过反复论证,经国家教委批准在北京中医学院、南京中医学院设立了“中医养生康复专业”,编写了《中医养生学》等专业教材。并正式开始招收本科生、研究生,中医养生教育从此纳入了正规教育的轨道,培养出了专门人才,2008年卫生部“十一五”全国高等中医药院校研究生规划教材《中医养生保健研究》的编写为本学科培养更高级人才奠定了良好的基础。除此之外,在全国开办多种中医养生培训班、养生康复班、老年养生保健班等,推动了传统养生保健理论和方法的普及,《长寿》、《养生月刊》、《东方食疗与保健》、《中医临床与保健》等杂志设立了“养生保健”等专栏,为养生的普及作出了贡献。

五、广泛开展学术交流活动

自20世纪60年代开始,我国就举办全国老年医学座谈会,促进了老年保健研究。近年来又进行了多种形式和各个系统的防病保健学术交流会及全国养生学术研讨会,对养生保健起到了一定的推动作用。目前,世界各国越来越多的人正努力寻求更好的保健方法,故此在世界范围内天然医学、身心医学及社会医学等相继兴起,并收到了良好的效果。中国传统的养生保健在世界范围内产生了广泛的影响。

由于中医养生事业的发展,养生理论与方法的普及,我国人民的身体素质提高,寿命延长。据有关部门统计,我国人均寿命在20世纪30年代为35岁,50年代为51.2岁,80年代为67.9岁,90年代跃为73岁。少数民族人均寿命的延长也很显著,以云南省为例,新中国成立前该省平均寿命仅为26.2岁,50年代初期提高到40岁左右,80年代已延长到61.25岁。随着中医养生学的不断发展与提高,今后必将为我国及世界人民的健康长寿作出更大的贡献。

第三节 中医养生保健的思想特征

综观几千年中医养生保健学的发展历史,先贤们为我们留下了宝贵的养生理论与实践经验,她是世界上罕有其匹的文化瑰宝,联系着哲学、医学、文学、史学、宗教、艺术等许多相关的学科。现归纳其精要思想和突出的特征如下:

一、理论独特,历史悠久

中医养生理论是既源于中医基础理论、又别于中医基础理论的独特理论,是以“天人相应”、“形神合一”为整体框架构建的,以“法于阴阳,和于术数”为养生原则,运用中医基础理论的指导来保养精、气、神,并在养生实践的基础上形成的理论体系。中医养生学贯穿了中医学的思想观点,如整体观念、辨证论治、未病先防、三因制宜等;运用了中医学一些独特的理论,如阴阳五行、藏象经络、血气精神、情志学说等;使用了中医学独具风格的治疗方法,如针灸、气功、按摩、方药、食疗等,它历经数千年的锤炼,具有悠久的历史 and 独特的民族风格。

二、预防为主,和谐适度

临床医学的任务是促进疾病向健康转化,而中医养生学的任务则是“治未病”,体现了“预防为主

主”的理论核心,包括“未病先防”、“已病防变”、“病后防复”等内容。未病先防是指在疾病发生之前,在中医养生学理论的指导下,采取相应的措施,从而达到预防疾病发生的目的,它包括先天预防和后天预防两方面的内容。先天预防,是从父母婚配到出生前的胚胎时期就做好养生保健工作,以防止疾病的发生,其主要从优生优育及胎养胎教等方面着手。后天预防,是指人在出生后,为防止疾病的发生,从摄生、避邪、慎微等方面着手采取适宜的措施所进行的预防。未病先防,是最理想的积极措施,但如果疾病已经发生,在处理上应防止病邪深入,病势蔓延,避免造成并发症和病残等复杂严重后果,这就是已病防变的基本精神,其主要包括早期诊治以防疾病发展、先安未病脏腑以防止疾病传变以及防止并发症和病残三方面内容。病后防复是指在疾病初愈、缓解和痊愈时,采取适宜的措施,预防疾病的复发。

中医养生学无论在理论上还是在方法上都强调和谐适度、不偏不倚。人与人之间的和谐、人与社会之间的和谐以及人与自然之间的和谐是养生实践必须遵循的原则。养生保健贯穿在日常衣、食、住、行之间,必须注意整体和谐、事事和谐适度,如此体内气血才不妄动、阴阳才会平衡,才能守其中正,保其冲和,才可健康长寿。如节制饮食有节、节欲保精、睡眠适度、劳逸结合等;又如精神养生也要求七情平和,不偏不倚。

三、道法自然,身心并养

中医学认为人与自然是“天人合一”、“天人一体”的关系,要健康长寿就应“道法自然”,正如《素问·四气调神大论》之“阴阳四时者,万物之始终也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起”、《灵枢·本神》之“智者之养生也,必顺四时而适寒暑……如是则僻邪不至,长生久视”,说明中医养生学非常强调适应四时,顺乎自然的保健养生原则。

世界卫生组织针对现代疾病谱和医学模式的改变,明确提出,生理与心理皆健全,才算是真正的健康,只有坚持身心共养,才能达到健康长寿的目的。中医养生学历来重视心理保健在养生中的作用,正如清·沈金鳌《杂病源流犀烛》所言:“太上贵养神,其次才养形”。中医养生学脱胎于道家、儒家等诸子百家养性的思想,在先秦时期道儒学说中就有体现,道家提倡清心寡欲、无欲无为,强调的是思想的自由、精神的超脱;儒家提倡仁义忠义,强调道德修养。如晋代养生大师葛洪倡导外求肉体生命的延续,内求心灵的纯化,通过身心双修,实行人的生命外在与内在的双重超越,使之升华到一个至高的境界;并主张养生不可贪大略小,不以善小而不为。

四、综合调摄,辨证施养

人的健康长寿并非靠一朝一夕、一功一法的摄养就能实现的,而是要针对人体的各个方面,采取多种调养方法、持之以恒地进行辨证施养,才能达到目的。因此,中医养生学一方面强调从自然环境到衣食住行、从生活爱好到精神卫生、从药饵强身到运动保健等进行较为全面的、综合的防病保健。另一方面又十分重视按照不同情况区别对待,反对千篇一律、一个模式,而是针对各自的不同特点有的放矢,体现中医养生的辨证施养思想。历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜,全面配合。如因年龄差异而分阶段养生、因季节不同而因时养生、因地理环境差别而因地养生等。又如传统健身术的运用原则,提倡根据各自的需要,可分别选用动功、静功或动静结合之功。

五、科学实用,应用广泛

中医养生学是从千百年的实践经验中总结出来的科学,是历代劳动人民智慧的结晶,这些实践经验通过医学家、养生家和长寿人群的研究、整理、总结,并诉诸文字资料流传下来,在千百年的流传过程中经过亿万次实践,由实践上升为理论,再归纳出方法,又回到实践中去验证,如此循环往复,从而形成了中医养生学这一独立学科。从理论、观点和方法上看,它是隶属于中医学的体系,如