

· 四川大学精品立项教材 ·

针灸学

Z HENJIU XUE

主 编 毛 兵
副主编 李 宁 王华楠
主 审 夏 庆 周荣兴

四川大学出版社

医学类本科生针灸临床选修课教材

针灸学



HENJIU XUE

主 编 毛 兵
副主编 李 宁 王华楠
主 审 夏 庆 周荣兴
编 者 (按姓氏拼音排序)

李 宁	李 佳	吕建琴	刘 洪
毛 兵	王华楠	王成伟	王 科
伍 静	文 谦	赵 雨	杨 扬



四川大学出版社

特约编辑:龚娇梅
责任编辑:朱辅华
责任校对:张 宇
封面设计:墨创文化
责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

针灸学 / 毛兵主编. —成都:四川大学出版社,
2013. 7

四川大学校级立项教材系列

ISBN 978-7-5614-7030-5

I. ①针… II. ①毛… III. ①针灸学—高等学校—教材 IV. ①R245

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 173701 号

书名 针灸学

主 编	毛 兵
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-7030-5
印 刷	成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm×260 mm
印 张	13
字 数	302 千字
版 次	2013 年 9 月第 1 版
印 次	2013 年 9 月第 1 次印刷
定 价	26.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。

电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

◆网址:<http://www.scup.cn>

前

言

针灸医学是祖国医学的奇葩，由于针灸医学的神秘与神奇，许多学子对这门学科抱着好奇与不解。在对待同一个临床现象时，为什么中、西医学的解释差异如此巨大？在不同认识论的基础上产生的差异性治疗手段，获得了意想不到的类似疗效时该如何认识？针灸医学具有的“简、便、廉、效”的特点是在什么地方体现的？什么是我们今天的针灸研究面对的困难？针对高等医学院校学生们关于针灸医学的众多疑惑，我们从2000年秋季学期开始，开设了一个“针灸医学知识的补充教育专题讲座”，通过8个独立专题讲座介绍了针灸医学的现代临床运用与实验室研究现状及研究方法。内容涉及现代经络的研究进展、灸疗学的简介、现代针法临床应用、特效穴的临床应用、针灸在神经系统疾病中的应用、针灸在妇儿科疾病中的运用、针灸优势病症运用介绍、针灸在急症中运用介绍等方面。从2008年开始，我们将“针灸在急症中运用介绍”改为“中医养生学知识的介绍”，使这8个专题彼此呼应。

著名中医学者陆广莘指出：“中医学之道，是养生治病必求于本为主旨的生生之道，是辨证论治的发现和发展人的生生之气，是聚毒药以供医事转化利用为生生之具，是通变合和谋求实现天人合德生生之效的健康生态的实践智慧学。它要求：①从实际出发，究天人之际以明乎物我之相分；②实事求是，通健病

之变以识环境利害药毒；③有的放矢，循生生之道发展人的生生之气；④讲求实效，用生生之具谋求天人合德生生之效。”有学者指出：“科学革命的核心是理论革命，我们可以称之为主题革命。在科学革命中，最容易受到忽视的是方法论革命。在生物科学研究中，新的方法的引进比理论本身更重要，至于意识形态，则通常是不太重要的”，所以本教材希望从另一个视角——中医对临床的问题解释帮助学生进行学习、研究临床医学内容。书中附篇我们摘选了一些著名中医专家的论文；同时，我们选取了针灸临床研究方法指南及中医针灸研究论文撰写要求，希望帮助学生更好地了解中医针灸医学。

本教材由中西医结合科 10 余位长期从事中医针灸临床、教学与科研工作的中青年专家集体编著。正是他们的辛勤努力，热心于西医院校中医学教学的改革，致力于教材编写的创新，在先后修订了 3 次讲义后，经过不断地完善，为本教材的出版打下了一个非常坚实的基础。当然，由于西医院校的中医学教育本身的特殊性，以及编写人员经验、水平所限，本书所提供或阐述的思路与方法有不成熟的地方，期望读者提出指正意见，以便重印或再版时予以修订，使本书质量不断完善，更好地适应西医院校中医学教育改革与创新的需要。

毛 兵

2013 年 4 月



第一章 中医养生学的一些基本知识	(1)
一、中医生命观	(2)
二、中医养生的基本原则	(5)
三、常用养生方法介绍	(6)
四、结束语	(14)
附 养生经验介绍——他山之石	(15)
第二章 经络学说的现代研究进展	(19)
第一节 经络的作用	(19)
一、经络学说的形成与脉诊的密切关系	(20)
二、经络学说的形成与人体感传现象的密切关系	(20)
三、经络存在的意义	(20)
第二节 国内经络学研究发展	(23)
一、第一阶段	(23)
二、第二阶段	(23)
三、第三阶段	(24)
第三节 经络现象研究	(24)
一、循经感传现象	(25)
二、可视经络现象	(28)
三、可检测的循经电阻点、线和放射性核素示踪 轨迹现象	(29)
四、解释循经感传的假说	(30)
第四节 经脉研究的各种假说	(33)
一、经络与神经生理学派相关假说	(33)
二、生理生化学派相关假说	(35)
三、生物物理学派相关假说	(37)
四、整体间隙学派——结缔组织结构假说	(39)

五、其他一些新假说·····	(39)
第五节 评述与展望·····	(41)
附 第三平衡论及整体区域全息论假说·····	(43)
第三章 灸疗学简介 ·····	(45)
一、灸法的起源、概念与分类·····	(45)
二、灸法治病的理论基础·····	(46)
三、灸法的主要作用·····	(47)
四、灸法与针法的异同·····	(48)
五、灸与药物的比较·····	(49)
六、灸的量效、适应证、禁忌证·····	(50)
七、其他灸法简介·····	(53)
八、养生保健灸的具体运用·····	(54)
附 灸法的现代研究·····	(56)
第四章 现代针法临床运用简介 ·····	(64)
第一节 耳针疗法·····	(64)
一、耳穴定位和主治病症·····	(65)
二、耳穴诊察·····	(69)
三、耳穴常用刺激方式·····	(69)
四、耳穴治疗适应证与禁忌证·····	(70)
第二节 头皮针疗法·····	(71)
一、头皮针定位和主治病症·····	(71)
二、头皮针操作·····	(74)
三、头皮针适应证与禁忌证·····	(75)
四、头皮针各流派简介·····	(75)
第三节 手针疗法·····	(76)
一、穴位与主治·····	(77)
二、操作方式·····	(79)
三、适应证·····	(80)
第四节 足针疗法·····	(81)
一、穴位与主治·····	(81)
二、操作方法·····	(83)

三、适应证·····	(85)
附 头针现代研究进展介绍·····	(85)
第五章 部分特定腧穴的临床应用经验·····	(88)
一、腧穴概念的形成与发展·····	(88)
二、腧穴分类·····	(88)
三、腧穴的特异性与针灸的特异性·····	(89)
四、特定穴·····	(90)
五、部分腧穴介绍·····	(91)
附 腧穴现代研究进展·····	(99)
第六章 针灸在神经系统疾病中的应用·····	(103)
第一节 针灸治疗神经系统疾病的思路·····	(103)
第二节 部分神经系统疾病的针灸治疗简介·····	(104)
一、中 风·····	(104)
二、周围性面瘫·····	(111)
三、脊髓损伤·····	(113)
附 1 针灸治疗神经系统疾病的机制·····	(115)
附 2 针灸治疗中风的机制研究进展·····	(117)
第七章 针灸在儿科、妇产科疾病中的应用·····	(120)
第一节 儿科病证的针灸治疗·····	(120)
一、小儿食积·····	(120)
二、小儿遗尿·····	(121)
三、小儿惊风·····	(122)
四、小儿脑性瘫痪·····	(123)
五、小儿多动症·····	(124)
第二节 妇产科病证的针灸治疗·····	(126)
一、痛 经·····	(126)
二、闭 经·····	(127)
三、不 孕·····	(129)
四、胎位不正·····	(131)
五、滞 产·····	(132)
六、产后乳少·····	(134)

第八章 针灸治疗优势病症简介	(136)
一、膝关节骨关节炎	(137)
二、颈型颈椎病	(141)
三、下腰背疼痛	(144)
四、化疗(术后)呕吐	(147)
五、慢性功能性便秘	(150)
附 功能性便秘罗马Ⅲ诊断标准	(153)
附篇 1 中医学的基础研究问题	(154)
一、中医学的基础研究	(154)
二、中医学的实验研究起步晚、难度大	(156)
三、中医基础研究中重大和疑难的理论问题	(157)
四、内外的有利条件	(157)
附篇 2 经络概念的形成	(159)
附篇 3 中医基础理论研究中的关键问题	(164)
一、现代中医基础理论体系的规范化研究	(164)
二、中医藏象理论的研究	(164)
三、中医病因理论的规范化研究	(165)
四、中医证候理论的研究	(166)
五、经络理论研究	(167)
六、中医学实验动物模型研究	(168)
附篇 4 中西医调整机体内稳态方法比较研究	
——略论中西医结合的一个结合点	(170)
附篇 5 走出中医学术的“百年困惑”	(174)
一、关于“欧美文化中心论”和“西医一元观”	(174)
二、关于辨病与辨证相结合的研究	(176)
三、并非多余的话	(180)
附录 1 针灸临床研究方法指南	(182)
附录 2 有关 CONSORT 声明及其流程图、检查清单	(195)
附录 3 STRICTA 的意义及标准介绍	(199)

第一章 中医养生学的一些基本知识

“养生”是一个具有浓厚中国文化色彩的词语，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等，最早见于《庄子》内篇。春秋战国时代，中华养生思想和养生理论就已经很丰富了，儒家、道家、释家和医家先后出现了不同的养生学说，经过历代发展逐步形成了养生学术的众多流派，主要包括有道家养生、儒家养生、佛家养生、医家养生四大派。老子、庄子等道家提出了“清静无为”“返璞归真”“顺应自然”“贵柔”“贵啬”“动形达郁”的养生思想；孔子、孟子、荀子等儒家提出精神调摄、道德养生以及饮食卫生的养生思想；《吕氏春秋》中杂家提出“毕数之务，在乎去害”“趋利避害，顺应自然”“动形以达郁”的养生思想。佛家养生主要体现在以戒、定、慧为修行核心以养神、形、德的思想，其定、慧的禅定之学与传统气功的养生之道多有相类似，对中国传统气功产生了一定的影响；医家则以《黄帝内经》为代表，提出养生在于掌握“道”，并建立了系统的养生理论和方法体系。如：“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。”

“养生”之“生”，指生命、生存、生长之意；“养”，指保养、调养、培养、补养、护养之意，就是根据人体生命发展的规律，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。“养生”的含义根据养生者的情况、养生的目的，可分为广义和狭义两种。一是狭义的养生，指未病、已病或病后的养生。这些养生者往往是处于亚健康、不健康状态的人。没有生病时养生是为了防病（未病先防），即为防止疾病的发生，从各方面进行身体的调养；一旦患病又要采取药物和非药物等措施以减轻、治愈疾病，从而防止疾病加重和传变（已病防变）；疾病好转和治愈后，还要采取各种方法以防止疾病复发（病后防复），其养生的目的是为了健康。二是广义的养生，指日常生活中的养生，这些养生者往往是身体健康或比较健康的人。这种养生不以防病、治病为目的，而以提高生活质量（快乐、幸福）、延长生命（长寿）为目的。从现代医学角度看，狭义养生相当于现代医学所说的“保健医学”“预防医学”，广义养生则不属于保健医学、预防医学范畴。

受到中国传统哲学思想的影响，中国的“养生”主要是广义的。自古以来中国人养生不是单纯为了增加生命的长度，而是为了提高生命的质量、提升生命的境界。也就是说中国人养生不仅把生命的健康当作目标，而且把快乐、道德当作目标。

中医养生学，是在中医理论的指导下，研究和阐释人类生命发生、发展规律，预防

疾病，增强体质，益寿延年的一门实用学科，重点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进行保健活动。在中医理论指导下，养生学吸取各学派之精华，提出了一系列养生原则，如：“形神共养，协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜”等，使养生活动有章可循，从而形成了我国独具特色的养生保健方法。

一、中医生命观

生命观，是指对生命问题的根本看法。它是一个医学家必须明确作出回答的问题，因为医学研究的重点就是生命过程，其他一系列问题都是在此基础上展开的。中医学在对人的生命客体的探索中，认识到生命是一个发展变化的过程，这一过程可粗略地分为生、长、壮、老、已五大阶段；并且认为人的生命是由“气”生成的，是形与神的统一体，具体表现为“气”在“器”（形）内的升降出入，“器散”和“出入废、升降息”都会导致生命的停止。故中医生命观最大的特点是把生命活动概括为“气”在“器”内的升降出入。

人体就是一个大的整体系统，这个系统通过气的升降出入运动来维持自身的相对稳定。“故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。”（《素问·上古天真论》）

“故治病者，必明天道地理，阴阳更胜，气之先后，人之寿夭，生化之期，乃可以知人之形气矣。”（《素问·五常政大论》）“出入废，则神机化灭，升降息，则气立孤危。故非出入，则无以生长壮老已；非升降，则无以生长化收藏，是以升降出入无器不有。故器者，生化之宇，器散则分之，生化息矣。”（《素问·六微旨大论》）

（一）寿命观

自有人类以来，长寿就是人们的宿愿，无论圣人、庶民，古人、今人，都在探求着长寿之法。究竟人的寿命有多长？这是一个非常复杂的问题。所谓寿命，是指从出生经过发育、成长、成熟、老化以至死亡前机体生存的时间，通常以年龄作为衡量寿命长短的尺度。由于人与人之间的寿命有一定的差别，所以，在比较某个时期、某个地区或某个社会的人类寿命时，通常用平均寿命。平均寿命常用来反映一个国家或一个社会的医学发展水平，它也可以反映某个社会的经济、文化发达状况。

“天年”，是我国古代对人的寿命提出的一个有意义的命题。古代中国人通过长期观察，指出人的生命是有一定限度的，并据此提出“天年”的概念——“天年”就是人们应享有的正常寿命，即自然寿命可以活到的年龄，也就是现代医学的“生理寿命”。那么，人应该活到的岁数是多少呢？《黄帝内经》认为是一百岁，《素问·上古天真论》里说：“尽终其天年，度百岁乃去。”《礼记》称百岁为“期颐”。《尚书》又提出“一日寿，百二十岁也”，即活到120岁，才能叫做活到了应该活到的岁数。晋代著名养生家嵇康认为：“上寿可达百二十，古今所同。”据上所述，古代医学认为百岁至一百二十岁为

“天年”的时限，即人的寿命应该是100~120岁。

寿命的长短与先天禀赋的强弱、后天的给养、居住条件、社会制度、经济状况、医疗卫生条件、环境、气候、体力劳动、个人卫生等多种因素有关。人自出生后，带着先天的遗传性因素，经历社会性因素的洗练，生物性因素的干扰，特殊意外情况的遭遇，从而使寿命不尽相同。这些是否意味着人的寿命就深不可测呢？并非如此，通过不断的努力，人们初步探索出了长寿的规律，较准确地算出寿命的长短。目前计算寿命的方法主要包括如下三种：

第一种方法：根据科学家们的细致观察，发现各种动物都有一个比较固定的寿命期限，也就是各有不同的自然寿命。这个寿命与各种动物的生长期或成熟期的长短有一定关系。例如，在哺乳动物中，狗的寿命是10~15年，其生长期为两年；猫的寿命是8~10年，其生长期为一年半；牛的寿命是20~30年，其生长期为4年；马的寿命是30~40年，其生长期为5年；骆驼的寿命是40年，其生长期为8年。科学家们经过了大量的统计研究，发现一般自然寿命为生长期的5~7倍。若按这个规律去计算，人的生长期为20~25年。其自然寿命应为100~170岁。持上述观点的人以古希腊的亚里士多德为代表，他提出：“动物凡生长期长的，寿命也长”，继而科学家巴风在此基础上提出一种“寿命系数”，即哺乳类动物的自然寿命应当为其生长期的5~7倍。

第二种方法：美国学者海尔弗利在1961年提出自然寿命为某动物细胞分裂次数与周期乘积。他通过实验研究发现，动物胚胎细胞在成长过程中，其分裂的次数是有规律的，到一定阶段就出现衰老和死亡。这与细胞分裂的次数和周期有关，二者相乘即为其自然寿命。海尔弗利的具体实验情况如下：他将胎儿的细胞放在液体培养基中一次又一次地分裂，一代又一代地繁殖，但当细胞分裂到50代时，细胞就全部衰老而死亡。他又在大量实验的基础上，提出根据细胞分裂的次数来推算人的寿命的方法，而分裂的周期大约是2.4年。照此计算，人的寿命应为120岁。按此推算，鸡的细胞分裂次数是25次，平均每次分裂的周期为14个月，其寿命为30年。小鼠细胞的分裂次数是12次，分裂周期为3个月，其寿命为3年。

第三种方法：根据哺乳动物的性成熟期推算寿命。根据生物学的规律，最高寿命相当于性成熟期的8~10倍，而人类的性成熟期是13~15岁，据此推测人类的自然寿命应该是110~150岁。

以上三种推算方法不尽相同，但是无论哪种推算方法，其结果都表明，人的寿命应该在百年之上。事实上古今中外不乏长寿老人活到百岁的记载，甚至活到150岁以上的例子也不罕见。我国唐代医学家甄权、孙思邈和王冰都活到百岁以上，而且还能读书行医。四川绵竹县的老中医罗明山，1980年时值他113岁，每天还看6小时的门诊，能诊治40多位患者。苏联有一部影片，记录了曾被誉为“地球之祖”的穆斯利莫夫，167岁时还精力充沛地整修花园。近代的不少资料都已说明，人类的平均寿命正逐渐向天年靠拢。从前讲“人生七十古来稀”，而现在则有“八十不为老，七十不算稀，六十正当年，五十小弟弟”的说法。

（二）中医学的健康观与健康人的特征

中国古代养生学家早在两千年前就有这样的论断：人是有形体、有情智、有精神的。什么是健康？就是精神，神和行全面的统一，是躯体、精神和社会生活诸方面完满适应的一种状态，而不仅仅是没有疾病。

1. 生理特征

（1）眼睛有神。眼睛是脏腑精气汇集之地，眼神的有无反映了脏腑的盛衰。因此，双目炯炯有神，是一个人健康的最明显表现。

（2）呼吸微徐。微徐，是指呼吸从容不迫，不疾不徐。“呼出心与肺，吸入肝与肾”（《难经》），说明呼吸与人体脏腑功能密切相关。

（3）二便正常。二便是排除水液及代谢后糟粕的主要途径。小便通利与否，与肺、肾、膀胱等脏腑的关系极为密切。《素问·五脏别论》提出：“魄门亦为五脏使，水谷不得久藏”，是说经过肠胃消化后的糟粕不能藏得太久，久藏则大便秘结，而大便通畅则是健康的反映。

（4）脉象缓匀。人的脉象应从容和缓，不疾不徐。“脉者，血之腑也”，气血在脉道内运行，所以脉象的正常与否，能够反映气血的运行。

（5）形体壮实。形体壮实指皮肤润泽，肌腠致密，体格壮实，不肥胖，亦不过瘦。

（6）面色红润。面色是五脏气血的外荣，面色红润是五脏气血旺盛的表现。

（7）牙齿坚固。中医学认为齿为骨之余，骨为肾所主，而肾为先天之本，所以牙齿坚固是先天之气旺盛的表现。

（8）双耳聪敏。《灵枢·邪气脏腑病形篇》说：“十二经脉，三百六十五络……其别气走于耳而为听”，说明耳与全身组织器官有密切关系，若听力减退、迟钝、失听是脏器功能衰退的表现。

（9）腰腿灵便。肝主筋、肾主骨、腰为肾之腑、四肢关节之筋皆赖肝血以养，所以腰腿灵便、步履从容证明肝肾功能良好。

（10）声音洪亮。声由气发，《素问·五脏生成篇》说：“诸气者，皆属于肺。”声音洪亮，反映肺的功能良好。

（11）须发润泽。发的生长与血有密切关系，称“发为血之余”。同时，发又依赖肾脏精气的充养。《素问·六节胜象论》说：“肾者……其华在发”。因此，头发的脱落、过早斑白，是一种早衰之象，反映肝血不足，肾精亏损。

（12）食欲正常。中医学认为：“有胃气则生，无胃气则死”，饮食的多少直接关系到脾胃的盛衰。因此，食欲正常是健康的反映。

2. 心理特征

（1）精神愉快。《素问·举痛论》说：“喜则气和志达，营卫通利”，可见良好的精神状态，是健康的重要标志。七情和调、精神愉快，反映了脏腑功能良好。现代医学亦认为，人若精神恬静，大脑皮质的兴奋与抑制作用就能保持正常状态，从而发挥对整体的主导作用，自能内外协调，疾病就不易发生。

(2) 记忆良好。肾藏精、精生髓，而“脑为髓之海”，髓海充盈，则精力充沛，记忆力良好；反之肾气虚弱，不能化精生髓，则记忆力减退。

二、中医养生的基本原则

中医养生在其发展的历史长河中，逐渐形成了一套独具特色的思想原则，这些原则充分融合并体现出了中国传统文化的特点。

(一) 防重于治，未老养生的未病思想

中医古典医著《黄帝内经》中提出“不治已病治未病”的观点，喻示人们从生命开始就要注意养生，才能保健防衰和防病于未然。《淮南子》云：“良医者，常治无病之病，故无病；圣人者，常治无患之患，故无患也。”金元时期朱丹溪亦说：“与其治疗于有病之后，不如摄养于先病之前。”人不可能长生不老，也不可能“返老还童”，但防止未老先衰延长生命是可以办到的。这种预防为主养生思想告诉人们，必须自幼注意养生，注意日常的养生，尤其在生命的转折关头，应高度注意养生。如能持之以恒，即可防衰抗老，预防疾病的发生。这种防病抗衰思想与中国文化中的忧患意识一脉相承。《周易·系辞下》云：“安不忘危，存不忘亡。”这种注重矛盾转化、防微杜渐的辩证哲学思想是中国古哲学的精华。

(二) 天人合一，形神一体的整体观

中国传统哲学强调自然界是一个普遍联系着的整体，提出天人相应、天人感应等思想。认为天地万物不是孤立存在的，它们之间都是相互影响、相互作用、相互联系、相互依存的。中医养生文化中亦体现出这种原则。中医养生学主张“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”，明确把天文、地理、人事作为一个整体看待。人既是自然界的人，又是社会的人。人生活在自然界，又生存在人事社会之中，不能离开社会群体而生存。影响健康和疾病的因素既有生物性因素，又有社会和心理的因素，这是自古以来人们总结出的客观事实。

中医养生从人与自然、人与社会的关系中去理解和认识人体的健康和疾病，从“天人相应”和“七情六欲”等观点出发，重视自然环境和心理因素对机体的作用，并贯穿在病因考查、诊断治疗以及保健预防的各个环节中，如强调养生要“顺四时而适寒暑”。同时，中医学认为人体本身也是有机整体，把人的五脏与五体、九窍、五声、五音、五志、五液、五味等联系起来，组成整个人体的五个系统，在此基础上又根据脏腑的表里关系将相关经络联系起来。

(三) 注意调整阴阳的平衡观

《素问·至真要大论》说：“谨察阴阳之所在而调之，以平为期。”中医养生学认为阴阳分别代表人体内既对立又统一的双方。《黄帝内经》说：“生之本，本于阴阳”，说明人的形成和生长发展离不开阴阳。在人体正常生理状态下，阴阳保持相对平衡，如果

出现一方偏衰，或一方偏亢，就会使人体正常的生理功能紊乱，出现病理状态。人体养生，无论是饮食起居、精神调摄、自我锻炼、药物作用都离不开协调平衡阴阳的宗旨，阴盛则阳病，阳盛则阴病。人的衰老，或为阴虚，或为阳虚，或阴阳俱虚，阴虚则阳亢，阳虚则阴盛。故防治衰老，贵在调和阴阳，使阴平阳秘，精神乃治。这说明中国传统文化注重对称，强调平衡的哲学特征。

（四）动静结合的恒动观

中国哲学对动静的辩证关系认识很早，《周易》中提出“动静有常”，《吕氏春秋》有“流水不腐，户枢不蠹”之说。自然界的物质是不断运动变化的，只有运动，才发生变化；只有运动，才产生万物。中医学认为人的生命活动，从发生、发展到消亡的全部过程，始终贯穿着一系列内部矛盾运动，这种运动就是升降出入。《黄帝内经》提出：“高下相占，升降相因，而变化矣。”运动是自然规律，也是维持人体健康最基本的因素，有规律的生命运动保证了日常的新陈代谢，如果人体的升降出入运动发生障碍就会患病。所以中医养生学非常重视通过运动变化的观点来指导防病治病。生命在于运动，人体的每一个细胞无时无刻不在运动着，只有保持经常运动，才能增进健康、预防疾病、延年益寿。

中国哲学亦有“主静”说。老子说：“清静为天下之正”，“不俗以静”；明代蔡清说：“天地之所以长久者，以其气运于内而不泄耳，故仁者静而寿。”中国的道家、佛家思想都是主静的。中国养生学也受此影响，发展成养生、修身理论，同时吸收了道家气功衍生为医疗气功。这里的“静”不是绝对的静止，而是另一种运动形式。运动是绝对的，静止是相对的，动静结合，相辅相成，是养生保健之大旨。

（五）养生方法中的辩证观

辩证法是中国哲学的特色和优势。中医确定的整体辩证观体现了中国哲学的这一特色。中医养生强调因时、因地、因人而异，强调养生保健要根据时令、地域，以及个人的体质、性别、年龄制定相应的方法。人是自然界的一部分，与自然界有着密切的联系，人必须认识自然、顺应自然，同时根据个体的阴阳盛衰情况进行调摄，以期达到健康长寿。这充分体现了中医的原则性和灵活性，中医将这种原则概括为“知常达变”。

中医养生理论突出辩证施治。辨别各种症状，分析病因和发展趋势，结合具体情况来确定疾病性质，全面制定治疗原则，整体地施行治疗方法，叫辩证施治。在练功时，根据不同年龄、体质、季节及所患疾病的性质来选择特定锻炼项目，采取适当的锻炼方法，以提高练功的效果。

三、常用养生方法介绍

中医经典《黄帝内经》中开宗明义地提出：人们若想“春秋皆度，百岁而动作不衰”，就要“法于阴阳，和于数术，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，

而尽终其天年，度百岁乃去”，这就是中医养生的纲领。一个人要“形与神俱”，身心健康，就要做到协调自然，修身养性，饮食起居有规律，脑力、体力劳动适宜，但可长寿，享受天年之福。近代研究发现，人的精神活动和体力，存在一定的周期性变化，有时旺盛，有时处于低潮。因此，生活规律化有益于健康长寿。

（一）调神养神养生法介绍

中医学认为，神具有两个方面的意思，一个是狭义的，专指心神；一个是广义的，指生命活动的一切外在表现，包括意识、思维、情感等，通过这些活动能够体现人的健康状态。中医很重视人的“神”，《素问·移精变气论》记载“得神者昌，失神者亡”，不仅仅是说治病，也是讲养生。

中医养生学，着重精神的调养。人们若能遵循生命规律，修德养性，培养情操，健脑全神，方能享“天年”之寿。古往今来，众多养生家均十分重视精神调养，重视精神治疗和心理养生的作用，强调“神强必多寿”，“善摄生者，不劳神，不苦形，神形既安，祸患何由而致也”，认为养生的关键在于排除杂念，保持心地纯朴专一，顺乎天理，就能达到养生的目的。著名医家石天基作《祛病歌》一首：“人或生来气血弱，不会快活疾病作。病一作，心要乐，病都却。心病还将心药医，心不快活空服药。且来唱我快活歌，便是长生不老药。”

所谓养神，主要是指注意精神卫生。要做到安静和调，神清气和，胸怀开阔，从容温和，切不可怨天尤人，急躁易怒。“起居有常，养其神也”，如果人们只注意养身，加强饮食营养，不懂得养神，不善于养神，是难以获得健康长寿的。自古以来无数事例表明，心胸狭窄、斤斤计较的人，能过古稀之年者不多见；而胸怀开阔情绪乐观者，往往可享高寿。若“以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆生于乐，起居无节，故半百而衰也。”人生的道路坎坷不平，不如意事常八九，尤其人进入老年之后，社会角色、人际关系、健康状况、性格情绪等都会发生改变，若不能很好地把握住自己的“神”，往往可产生孤独、忧郁、失落、自卑等消极心理。从养生角度讲，老人晚年能否保持良好性格、乐观情绪、高尚涵养和欢畅心境，对延年益寿意义重大。因此，老年人在注重“养身”的同时，更应重视“养神”与“调神”。

总之，神只可得，不可失，只宜安，不宜乱。伤神则神衰，神衰则健忘失眠，多梦烦乱；神不守舍则发为癫狂，甚则昏厥。安神者在于七情适度，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊各有法度，适可而止。“喜伤心，怒伤肝，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾”，五脏所伤则精神涣散，精神涣散则神志衰减，神志衰减则诸病丛生。以上三者相互联系、互为因果。现代医学也证实，人类疾病有50%~80%是由于精神过度紧张引起的，如高血压、心动过速、神经衰弱等。因此，我们只有不断地净化自己的心灵，才能真正地快乐、健康。心灵纯净是养生的最高境界，也是我们心地善良、心态平和、心胸开阔、心情快乐的起点和终点，只有这“五心”之神“凝而不乱，敛而不散”，才能达到“保养心神”之目的。

如何实践养神之法，针对养神本书提供一套由中医养生学者张其成创造的具有中华文化特色的动静养神功法作为参考。

1. 动功“养神法”

动功养神法就是取人体的五个中心穴位进行按摩。

(1) 头心（百会穴）按摩，这是诸阳之汇。

(2) 胸的中心（膻中穴）按摩，捶打它可以驱散心中的闷气、抑郁之气。可两手交叉，握空心拳，不要太实，稍微留一点空，然后捶打这个穴位。现代科学发现，人老是从胸腺开始衰老的，所以经常捶打这里，可以延年益寿。

(3) 腹的中心（关元穴）按摩，中医学认为此处是生命的先天之本，每天早晚按摩，让该处有温热舒适的感觉。

(4) 手心（劳宫穴）按摩，中医学认为，经常按压该穴有强壮心脏、降心火的作用。

(5) 脚心（涌泉穴）按摩，中医学认为劳宫与涌泉这两个穴位要相互交叉按摩，可以达到心肾相交、水火相济的效果。临睡前半小时，先擦热双手掌，然后右掌按摩左涌泉，左掌按摩右涌泉，使心火下降，肾水上升，可促进睡眠。

2. 静功“养神法”

静功的“五心”是指意守上述五个穴位的修炼方法。此法以站桩为主，站的时候两腿自然分开，与肩同宽，微微地弯曲两腿；两手举起，劳宫穴相对。觉得两个劳宫穴之间的热流在流动；两手微微往外拉，就像牛皮筋一样，感到有一点牵拉的力量后，往里收，觉得在压一个气球，慢慢感觉到劳宫穴之间的气越来越热；这时开始把意念集中在头顶进行意想。意想的过程是从上到下，上下贯通。先是头心百会穴，意想百会穴的上方有太阳、月亮，日月之光、天地之气都汇集在此，觉得百会穴微微地发热，越来越热；接着，这道光往下行，到胸的中心（膻中穴）。行到这里的时候就觉得膻中发热，膻中被日月之光所照耀，继续吸收天地之精气、日月之灵气，膻中越来越热。接着往下行，来到下腹的中心（关元穴），意念至此，关元处也开始发热，并越来越热。最后这股热流再继续往下行，到脚心的涌泉穴，这股气流通过涌泉穴送往地下，一直射入地下，越射越深。

“五心”养神的方法必须结合起来修炼。其中，精神上的五个“心”是关键，是要在日常生活当中，时时处处都去注意的。在动功与静功之间，可先做动功的“五心”修炼，再做静功的“五心”修炼。

（二）四时养生介绍

中医养生观的整体观是十分明显的，除了要求身心的调和，还讲究“天人相应”，即人和自然环境的关系的充分协调。《黄帝内经》上称作“四时调神”，就是根据春温、夏热、秋凉、冬寒四季时令的变化，调理身心，使之与自然同步，以生、长、化、收、藏，求得与“天地同寿”。