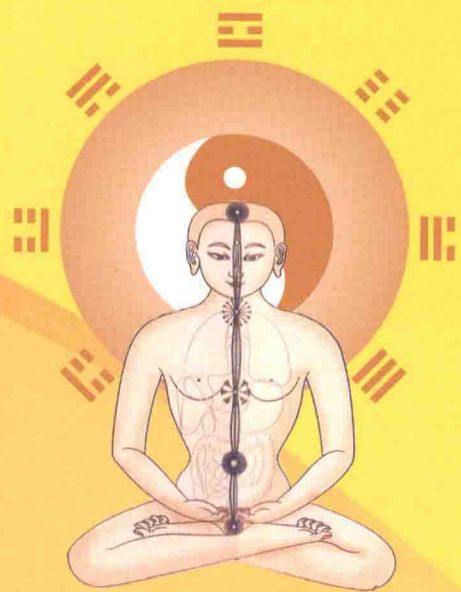




18 养生方略

丛书主编 李建中

丛书副主编 谈朗玉 李大东 张令朝

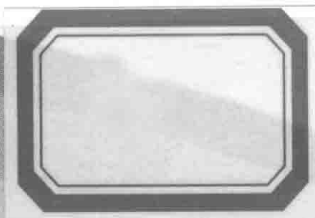
本卷主编 司富春



KEPU TONGJIAN
YANGSHENG FANGLUE



中国科学技术出版社
河南科学技术出版社



18

养生方略

丛书主编 李建中

丛书副主编 谈朗玉 李大东 张令朝

本卷主编 司富春



KEPU TONGJIAN
YANGSHENG FANGLUE

 中国科学技术出版社

 河南科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生方略/司富春主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2013. 10
(科普通鉴/李建中主编)
ISBN 978 - 7 - 5349 - 6604 - 0

I. ①养… II. ①司… III. ①养生 (中医) - 普及读物 IV. ①R212 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 227545 号

出版发行: 中国科学技术出版社

地址: 北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮编: 100081

电话: (010) 62106522

网址: www.cspbooks.com.cn

河南科学技术出版社

地址: 郑州市经五路 66 号 邮编: 450002

电话: (0371) 65737028

网址: www.hnstp.cn

策划编辑: 李喜婷 冯 英

统筹编辑: 尚伟民 蒋云鹏 徐 涛

责任编辑: 仝广娜 白 勇

责任校对: 柯 姣

封面设计: 赵 钧

版式设计: 赵玉霞

责任印制: 朱 飞

印 刷: 郑州金秋彩色印务有限公司

经 销: 全国新华书店

幅面尺寸: 185 mm × 260 mm 印张: 15.5 字数: 251 千字

版 次: 2013 年 10 月第 1 版 2013 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

《科普通鉴》丛书

主 编 李建中

副主编 谈朗玉 李大东 张令朝

《科普通鉴·养生方略》

主 编 司富春

编 委 王 平 王 强 王 强 王 强

主 编 王 平 王 强 王 强 王 强

序

科技是人类智慧的伟大结晶，创新是文明进步的不竭动力。

回首文明历程，是科技之光涤荡了人类历史上蒙昧的阴霾，是科技之火点燃了人类心灵里求知的火焰，是科技之灯照亮了人类发展中光辉的前程。科学技术的每一次重大突破，每一项发明创造的诞生，都使人类对客观世界的认识发生质的飞跃，都使人类改造世界的能力得到革命性的提升。18 世纪后的几百年，是科学技术突飞猛进的历史时期。数学、物理、化学、天文学、地学和生物学等各个领域的研究均取得了空前成就，并引发了一次又一次重大理论革命，其中，最具划时代意义的莫过于牛顿力学、相对论和量子力学的创立。与此同时，深刻改变人类生存状态和生产、生活方式的发明创造也纷纷问世。在不计其数的发明、发现中，蒸汽机、电话、火车、汽车、医用 X 光片、青霉素、DNA 双螺旋结构、火箭、阿波罗 10 号太空舱、计算机等无疑是改变世界的重大发明、发现与创造。

放眼新的世纪，科技已经成为推动经济社会快速发展的主导力量和创造社会财富的主要源泉，成为国家间、区域间竞争的核心和推动未来发展的决定性力量。为了在竞争中取得优势地位，各国、各地区，特别是发达国家及地区都高度重视科技创新和发展。在此背景下，全球创新浪潮此起彼伏，科技发展日新月异，创新成果大量涌现。人类

基因组序列图完成、细胞重新编程技术、人类最早祖先确定、宇宙存在暗物质的猜想被证实、干细胞研究的新进展、纳米技术研究的新突破、欧洲强子对撞机启动、人类探测器创最远纪录和七大数学难题之一——庞加莱猜想被证明等被认为是近十年来取得的最具科学价值，并可能对人类生存与发展产生重大影响的重大科技成就。

在人类文明的历史长河中，科学技术虽然得到了空前发展，取得了辉煌成就，但在前进的道路上依然有无数难题等待我们去破解，众多未知世界等待我们去认识。随着人口数量的急剧增加，自然资源的逐渐枯竭和生态环境的日益恶化，人类正面临前所未有的生存挑战和危机。毫无疑问，应对挑战、解决危机，只有依靠科技的不断创新与发展。在可以预见的未来，为了拓展生存空间，提高生存质量，必将掀起一场以信息科技革命为先导、新材料科技为基础、生命科技为核心、新能源科技为动力、海洋科技和航天科技为内拓和外延的新的科技创新浪潮。伴随新一轮科技创新浪潮的到来，新的发明创造也必将与日俱增。有科学家预言，未来百年，人体器官克隆再造、灭绝动物复活、战胜癌症、建造星际飞船和太空电梯等梦想可能变为现实。

当前，亿万中华儿女正在为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”而努力奋斗。实现这一百年梦想，关键在于弘扬创新精神，增强创新能力，加快创新步伐，让科技之花在创新中萌芽，在创新中成长，在创新中绽放。

发达国家的经验昭示我们，加快科技创新，提高科技水平，既要依靠科技精英们的刻苦攻关，发明创造，也有赖于公民科学素质的普遍提高。有调查显示，我国公民的科学素质水平较发达国家差距甚大，与走中国特色的自主创新之路、建设创新型国家的要求相去甚远。为尽快提升我国公民的科学素质水平，从2006年起我国启动了旨在推动公民科学素质建设的全民科学素质行动计划，希望到2020年，公民科学素质

在整体上有大幅度提高，达到世界主要发达国家 21 世纪初的水平。

科普图书是展示科学技术的重要窗口，是普及科技知识的重要载体，也是传播科技文明的重要途径。国内外都十分重视科普图书的创作出版。在琳琅满目的科普图书作品中，不乏影响深远的精品力作。这些作品为传播科技文明、普及科学知识做出了历史性贡献。时代在进步，科技在发展。紧跟时代步伐，把握科技动态，繁荣科普创作，不断创作出版符合时代特点、反映当代科技发展水平的科普图书精品，不仅是加强公民科学素质建设，提升公民科学素质的迫切要求，也是科技界有识之士的共同心声。

科学技术协会是新中国科普事业的主要开创者和推动者。在开展公民科学素质建设，提高公民科学素质水平的历史进程中，肩负着重要责任和神圣使命。我们组织编写的这部《科普通鉴》丛书既是履行“责任”和“使命”，也是对科技界有识之士呼声的积极响应。

20 世纪中叶以来，科学技术进入了多科交叉、互为渗透、综合发展的历史时期，形成了学科林立、知识纷繁的新格局。面对浩如烟海的科学世界，如何确定这部书的编写原则和选题范围是应当首先解决的问题。经与有关专家学者反复研究论证，我们确定了“通览科技文明，鉴取创新精粹”的编写原则，并确定从理、工、农、医和高新科技五大领域中选取 26 个公众关注度较高的热点选题，按 26 卷组织编写这部丛书。

面向具有中等以上文化程度的青少年、农民、城镇劳动者、城市社区居民、领导干部和公务员等重点人群，弘扬科学精神，传播科学思想，倡导科学方法，普及科学知识是编写本书的出发点和根本目的。考虑到读者对象年龄、职业、身份的多样性和对知识需求的差异性，本书着重介绍具有基础性、通用性、新颖性和前瞻性的知识，读者可以根据自己的需求或兴趣进行阅读；在阐述方法上尽可能做到重点突

出，脉络清晰，尽可能融入人文精神，体现人文情怀，避免科技知识的简单介绍和罗列；在语言风格上力求文笔流畅，深入浅出，生动活泼，雅俗共赏，以达引人入胜的效果。

选择高水平的主编是编好这部丛书的关键。为此，我们发挥科学技术协会学会众多，学科齐全，人才荟萃，联系广泛的优势，面向省内外征集各卷主编候选人。最后经全面比较，优中选优，确定了各卷主编人选，为本书的编写出版奠定了坚实基础。在此我们谨向为本书主编遴选、编写、出版给予大力支持的河南省医学会、气象学会、农学会、地理学会、地震学会、地质学会、机械工程学会、反邪教协会和省气象局、郑州大学、河南大学、河南农业大学、河南工业大学、河南科技大学、河南中医学院、河南科技学院、河南轻工业学院、《太空探索》杂志社、河南科技报社、河南科技活动中心、中国科学技术出版社、河南科学技术出版社等学（协）会和单位表示诚挚的感谢！

作为一部多达 26 卷的大型科普丛书，其涉及领域广，学科多。在内容上为了尽可能避免交叉重复或矛盾冲突，在体例和语言风格上为了尽可能保持相对统一，我们制订了较为详细的编写方案，对各卷的内容范围和全书的体例风格做了必要界定和规范。但是，由于我们学识水平有限，统筹协调不够，编写时间仓促，加之一些担任主编的同志是首次承担科普类作品的编写任务，缺乏相应经验，所以，虽然付出了大量心血，个别卷仍然存在内容取舍不够得当，语言风格不够生动活泼等问题。这些缺憾，我们将在再版重印时加以修订改进。诚恳希望广大读者对本丛书的修订改进提出宝贵意见和建议，以便再版时提高质量。

河南省科学技术协会主席、党组书记 李建中

2013 年 6 月

目 录

引言 / 001

1 养生发展源流 / 003

- 1.1 上古时期养生智慧——养生的萌芽 / 003
- 1.2 春秋战国时期养生智慧——养生的初起 / 004
- 1.3 秦汉晋唐时期养生智慧——养生的发展 / 006
- 1.4 宋金元明清时期养生智慧——养生的完善 / 008
- 1.5 近现代养生 / 010

2 养生之道 / 011

- 2.1 天人相应，顺应自然 / 012
- 2.2 动静结合，形神一体 / 015
- 2.3 谨养正气，慎避邪气 / 020
- 2.4 三因制宜，审因施养 / 022
- 2.5 悦情养性，调畅情志 / 029

3 四时养生 / 039

- 3.1 天人相应之道 / 040
- 3.2 春季养“生” / 042
- 3.3 夏季养“长” / 047
- 3.4 秋季养“收” / 051

3.5 冬天养“藏” / 055

4 二十四节气养生 / 059

- 4.1 立春——开始养阳 / 059
- 4.2 雨水——谨防湿邪 / 062
- 4.3 惊蛰——顺时养阳 / 063
- 4.4 春分——调和阴阳 / 063
- 4.5 清明——防高血压 / 064
- 4.6 谷雨——防神经痛 / 066
- 4.7 立夏——养心为主 / 067
- 4.8 小满——防皮肤病 / 068
- 4.9 芒种——谨防疲劳 / 070
- 4.10 夏至——避开暑邪 / 071
- 4.11 小暑——防消化道疾病 / 073
- 4.12 大暑——防中暑 / 074
- 4.13 立秋——养胃润肺 / 075
- 4.14 处暑——调整睡眠 / 077
- 4.15 白露——当养阴 / 079
- 4.16 秋分——防燥凉 / 081
- 4.17 寒露——防寒凉 / 082
- 4.18 霜降——宜进补 / 083
- 4.19 立冬——养阳补肾精 / 084
- 4.20 小雪——防抑郁症 / 086
- 4.21 大雪——温补避寒 / 086
- 4.22 冬至——养护阳气 / 088
- 4.23 小寒——进补当适宜 / 089
- 4.24 大寒——顺时保养 / 091

5 十二时辰养生 / 093

- 5.1 子时：胆经当令，安心睡眠助养阳气 / 094
- 5.2 丑时：肝经当令，睡眠充足助养肝血 / 095
- 5.3 寅时：肺经当令，需要深度睡眠 / 095
- 5.4 卯时：大肠经当令，养成排便习惯 / 096
- 5.5 辰时：胃经当令，吃好早饭丰富营养 / 096
- 5.6 巳时：脾经当令，助消化 / 097
- 5.7 午时：心经当令，午睡一刻值千金 / 097
- 5.8 未时：小肠经当令，与心脏相通应 / 097
- 5.9 申时：膀胱经当令，抓住学习的好时机 / 098
- 5.10 酉时：肾经当令，保养肾精至关重要 / 098
- 5.11 戌时：心包经当令，养心包即是养心脏 / 099
- 5.12 亥时：三焦经当令，养三焦使百脉修养生息 / 100

6 五脏养生 / 101

- 6.1 从五行、五味、五色、五体、五官、五音、五液看五脏
养生 / 101
- 6.2 肝脏养生 / 114
- 6.3 心脏养生 / 118
- 6.4 脾脏养生 / 122
- 6.5 肺脏养生 / 127
- 6.6 肾脏养生 / 132
- 6.7 五脏排毒养生 / 137

7 不同人群养生 / 143

- 7.1 人的生长壮老规律 / 143
- 7.2 少儿保健 / 144

- 7.3 青少年保健 / 148
- 7.4 中年养生 / 151
- 7.5 老年养生 / 153
- 7.6 妇女保健 / 157
- 7.7 体力劳动者的保健 / 162
- 7.8 脑力劳动者的保健 / 164

8 体质养生 / 168

- 8.1 体质差异的形成 / 168
- 8.2 平和体质——科学调养，中庸养身 / 171
- 8.3 阳虚体质——火气不旺，畏惧寒冷 / 171
- 8.4 气虚体质——正气亏缺，易患感冒 / 173
- 8.5 痰湿体质——阳气不足，体态臃肿 / 174
- 8.6 湿热体质——水湿内停，排泄受阻 / 176
- 8.7 阴虚体质——阴气不足，津亏燥热 / 177
- 8.8 血瘀体质——肤色晦暗，易患肿瘤 / 178
- 8.9 气郁体质——气不外达，血动不畅 / 179
- 8.10 特禀体质 / 181

9 舌苔养生 / 184

- 9.1 舌质看养生 / 184
- 9.2 舌苔看养生 / 186
- 9.3 舌苔养生之道 / 188

10 房事养生 / 191

- 10.1 房事养生的重要性 / 191
- 10.2 房事的生理作用 / 192

10.3 节制房事的意义 / 193

10.4 房事保健 / 194

10.5 强肾保健功法 / 197

10.6 房事禁忌 / 198

11 药物和针、灸、按摩养生 / 202

11.1 药物养生的机制 / 202

11.2 药物养生的应用原则 / 203

11.3 益寿延年中药举例 / 205

11.4 保健中成药举例 / 213

11.5 针、灸、按摩养生保健 / 221

结语 / 228

参考文献 / 232

后记 / 232

引言

人生在世，最宝贵的财富莫过于拥有健康，享受生命。生命对每个人来说，都只有一次，长寿并健康快乐地生活着，历来是人类生命过程中永恒的向往和追求。然而，人们生存在大自然中，外有“风、寒、暑、湿、燥、火”邪气的侵袭，内有饮食、劳逸等不同生活习惯的影响，再加上意外事故、疾病的发生，以致损身折寿，不能尽终其天年。生命掌握在我们自己手中，只有进行科学合理的养生保健，才能获得理想的健康。否则，年轻时用健康换取金钱、地位、荣誉，损坏身体，年老后拿金钱买健康，糟糕的身体让生活失去乐趣。养生，是指在养生理论的指导下，依据生命发生、发展的规律，采取能够保养身体、减少疾病、增进健康、身心愉悦、延年益寿的手段和方法所进行的保健活动。因此，养生是实现人类健康长寿、颐养天年的重要手段。

养生保健始终是古今中外医家关于人类生命健康长寿研究的重点内容之一。千百年来，在中华民族漫长的历史发展过程中，历代医家都非常重视养生，在长期医疗实践中积累了丰富的养生保健经验和方法，为国民的健康事业和民族的繁衍昌盛做出了杰出的贡献。随着社会经济的发展，人们越来越面临着生活节奏加快、工作压力大、环境污染、生活方式不断改变等问题，不断地透支着健康。近年来，各类养生书籍和健康节目大量涌进人们的视野，人们也逐渐认识到养生保健的重要性。为了让广大人民群众了解养生的起源、发展历程和中国民族博大精深的养生文化，加深对养生的认识，从古人健康长寿的养生原则和方法得到借鉴，以科学的态度和健康的生活方式来保养生命，延长寿命，让健康美好的生活

离我们越来越近，我们在河南省科学技术协会组织的《科普通鉴》系列科普丛中，承担第十八卷《养生方略》的编写任务。本卷书第一章概述了“养生发展源流”；第二章讲述了“养生之道”；第三章到第十一章从九大方面分别讲述了“四时养生、二十四节气养生、十二时辰养生、五脏养生、不同人群的养生、体质养生、舌苔养生、房事养生”以及“药物和针、灸、按摩养生”等养生理论和方法。

本书在编写过程中，参阅了并引用相关书籍和网络文献，在此谨向有关作者致以诚挚的谢意，同时，向参与该书成书和出版付出辛勤劳动各位老师给予最真挚的谢意。

由于成书时间短、任务重，加之编者水平所限，书中不足之处在所难免，敬请批评指正！

1 养生发展源流

健康是人类永恒的主题，古今中外皆是如此。世界卫生组织原总干事马勒博士曾讲，“健康不是一切，但失去健康，将会失去一切”。阿拉伯有句谚语，“有健康的人，便有希望，有希望的人，才能有一切”。在我们伟大的祖国医学宝库中，有一颗璀璨的明珠——中医养生学，经过五千年的演绎，中华民族在实践中勇于探索，积累了丰富的养生经验，创立了既有系统理论、多种流派、多种方法，又有民族特色的中医养生学和中华养生文化，目的就是珍爱生命，维护健康。

中医养生有着悠久的历史。自上古时期，人们就开始注意卫生、环境和健康的关系。春秋战国时期，中医经典之作《黄帝内经》有言：“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”？这一精辟论断成为后世养生发展的重要基础。数千年来，历代养生学都有繁荣发展，可谓各擅其长，对于延缓衰老，提高人类寿命做出了卓越贡献。

1.1 上古时期养生智慧——养生的萌芽

“养生”一词最早见于《庄子·养生主》一篇，该篇专门论述养生。所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意；所谓生，即生命、生长之意。养生的起源最早追溯至我国五千年前的上古时期，当时人们已懂得生活规律需顺应自然，开始用饮食调养和宣导术追求健康，并已经注意到环境养生。