

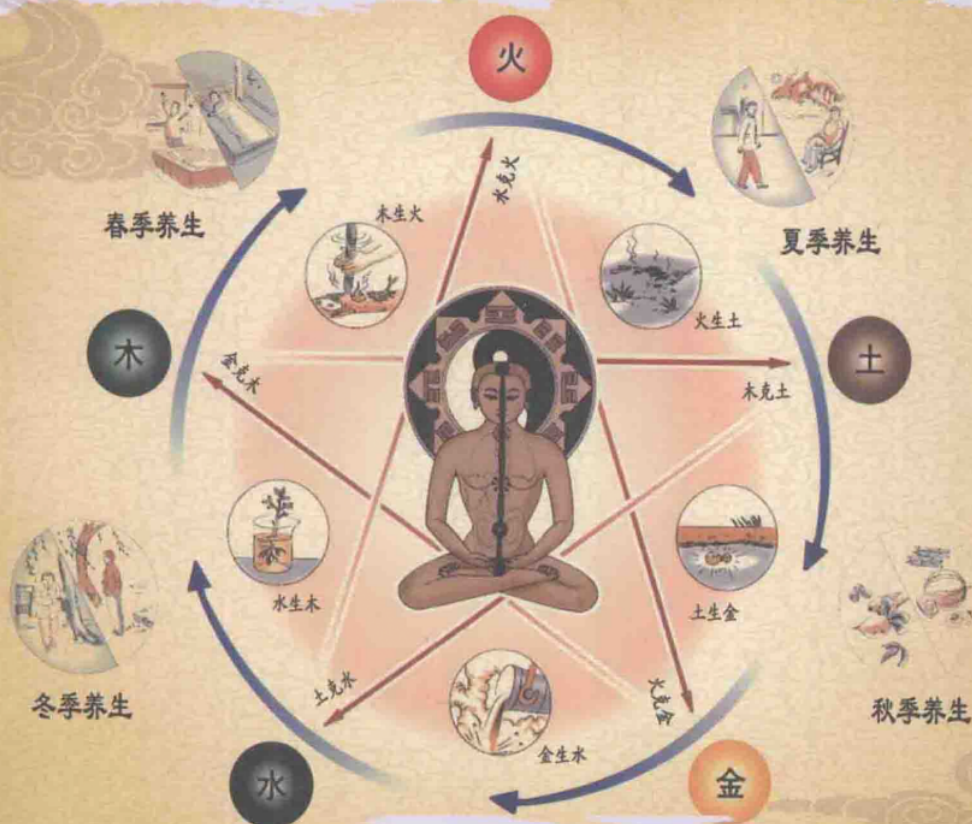
传统中医理论

Chuan Tong Zhong Yi Li Lun

徐潜 主编 张克 崔博华 副主编

神奇的中医与中药

Shen Qi De Zhong Yi Yu Zhong Yao



吉林出版集团 吉林文史出版社

责任编辑: 崔博华

装帧设计:  工作室



ISBN 978-7-5472-1473-2



9 787547 214732 >

定价: 26.00元

传统中医理论



徐潜／主编

张克 崔博华／副主编

刘迎辉 孙师钢／编 著



吉林出版集团·吉林文史出版社

图书在版编目(CIP)数据

传统中医理论 / 徐潜主编. — 长春: 吉林文史出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5472-1473-2

I. ①传… II. ①徐… III. ①中医学基础—通俗读物 IV. ①R22-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 062796 号

书 名 传统中医理论

主 编 徐 潜
副 主 编 张 克 崔博华
责任编辑 崔博华
装帧设计 DAS 工作室
出版发行 吉林出版集团 吉林文史出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编:130021
网 址 www.jlws.com.cn
印 刷 三河市同力印刷装订厂
开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 12
字 数 250 千
版 次 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5472-1473-2
定 价 26.00 元

序 言

民族的复兴离不开文化的繁荣,文化的繁荣离不开对既有文化传统的继承和普及。该书就是基于对中国文化传统的继承和普及而策划的。我们想通过这套图书把具有悠久历史和灿烂辉煌的中国文化展示出来,让具有初中以上文化水平的读者能够全面深入地了解中国的历史和文化,为我们今天振兴民族文化,创新当代文明树立自信心和责任感。

其实,中国文化与世界其他各民族的文化一样,都是一个庞大而复杂的“综合体”,是一种长期积淀的文明结晶。就像手心和手背一样,我们今天想要的和不想要的都交融在一起。我们想通过这套书,把那些文化中的闪光点凸现出来,为今天的社会主义精神文明建设提供有价值的营养。做好对传统文化的扬弃是每一个发展中的民族首先要正视的一个课题,我们希望这套文库能在这方面有所作为。

在这套以知识点为话题的图书中,我们力争做到图文并茂,介绍全面,语言通俗,雅俗共赏。让它可读、可赏、可藏、可赠。吉林文史出版社做书的准则是“使人崇高,使人聪明”,这也是我们做这套书所遵循的。做得不足之处,也请读者批评指正。

编 者

2014年2月

目 录



-
- 一、中医养生之道 / 1
- 二、中医藏象学说中的奥秘 / 41
- 三、中医整体观——天人相应 / 75
- 四、中医治病的奥秘——辨证论治 / 105
- 五、医疗保健与传统节日 / 145



中医养生之道

“养生”的意思就是保养人的生命，说得雅致一些，“养生”也可以做“颐寿”。“颐”为保养之意，而“寿”则指长寿。顾名思义，“养生”和“颐寿”实际是从两个方面说明了养生保健的目的就是要活得好并且要活得长。生命对每个人来讲都非常宝贵，“长生不老”则成为人们可望而不可及的梦想和追求。这个梦想几乎与人类文明的历史一样悠久，养生文化也成为我国宝贵文化遗产的重要组成部分之一。



一、中医养生文化的起源与发展

“养生”的意思就是保养人的生命，说得雅致一些，“养生”也可以叫做“颐寿”。“颐”为保养之意，而“寿”则指长寿。顾名思义，“养生”和“颐寿”实际是从两个方面说明了养生保健的目的就是要活得好并且要活得长。生命对于每个人来讲都非常宝贵，“长生不老”则成为人们可望而不可及的梦想

和追求。这个梦想几乎与人类文明的历史一样悠久，养生文化也成为我国宝贵文化遗产的重要组成部分之一。

中华民族历史悠久，源远流长，千百年来在养生方面有许多宝贵的经验。关注并践行中医养生之道，对怡神养性、防病健身

具有十分重要的意义。

广义地说，从人类诞生开始，养生作为一种文化现象也就随之问世了。殷商以前，有关于养生文化的记载多来源于一些充满神话色彩的历史传说。如我国传说中的“阴康氏”（阴康氏：女，姓风，名达耳，号阴康氏。中国氏族联盟时代伏羲女娲政权的第六十五任帝。）部落先民由于生活环境潮湿外加过度劳动，很多人都得了“关节不利”的毛病。为了摆脱疾病的困扰，“阴康氏”部落的先民们发明了一种“摔筋骨、动肢节”的养生方法，这种养生方法类似于气功导引。“大禹治水”的故事广为人知，据史料记载，大禹发明了“禹步”，即一种以呼吸运气结合脚步移动的导引养生方法，所以他也应该是一个养生方面的先驱了。夏商时期最著名的养生家要算彭祖了，彭祖原是先秦传说中的仙人，后被道教奉为仙真。根据古代典籍记载，彭祖精于养生，尤善导引行气及饮食调理，相传他历经唐虞夏商等代，活了八百多岁。当然，活到八百多岁的



说法确实夸张了些。据考证，彭祖实际上是以其命名的一个氏族，这个氏族精于养生，族中长寿之人辈出，并因此而闻名于世，于是逐渐产生彭祖享寿八百这类的传说并流传于后世。

从殷商开始，我国的养生文化有了确切的文字记载。如甲骨文中出现了“沐”“浴”“寇帚”之类的字样。“沐”指洗头，“浴”指洗身，合在一起就是洗澡之意，强调要重视个人卫生。“寇帚”古时作大扫除讲，即强调要打扫集体卫生。西周时期，养生思想进一步发展，出现了专门掌管周王和贵族阶层饮食的食医及专门主管环境卫生的官员。食医负责调配王室贵族饮食的寒温、滋味、营养等，相当于现代的营养师，而专门主管环境卫生的官员又大致相当于现代的卫生防疫人员。这些养生保健思想出现在我国几千年前的古代，是具有极其先进意义的。

中华养生文化史上的第一个黄金时期要首推春秋战国。这个时期，百家争鸣，学术思想非常活跃。在先秦诸子的学说中，在养生问题上贡献最大的要数儒家和道家。如儒家学说的奠基人孔子主张“知者乐，仁者寿”，并提出了著名的“君子三戒”养生理论，即“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得”，意思是说君子有三件事要警觉：年轻时，血气尚未稳定，要警觉贪恋女色；壮年时，血气旺盛，要警觉争强好斗；老年时，血气渐衰，应警觉贪得无厌。孔子提出的“三戒”，极为准确地抓住了人在不同年龄段的人性弱点，指出其既失品德、又伤身体的危害性，提醒人们警觉力戒，以善其身。此外孔子还非常重视饮食起居，提出“食不语，寝不言”，即吃饭和睡觉都不要说话，这样才能保证营养的摄入和睡眠的质量。孔子晚年以教书为乐，更是忘怀得失，进入一个能“解脱一切”的状态，并以此自终。孔子一生周游列国，颠沛流离，尽管如此，仍享年72岁，在当时，可谓高寿，这与其重视并擅长养生保健关系密切。

老子是道家学派的创始人，同时也是著名的



养生理论家和积极的养生实践者。相传老子活到 160 多岁，这与他重视养生以及善于在实践中积累养生的理论和方法是分不开的。他在《道德经》中说：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”指出人必须遵循地的法则才能生存，土地依赖天象气候的变化才能生万物，天象气候则是依其道即规律而运行，而道就是那些自存的当然，即所谓自然的东西。这是他悟于宇宙之变化，而用于人体养生的原则。提倡人们要顺乎自然之道、适应自然之法，以不养而去养生，也就是顺应自然的养生观。此外，他还提出了“归真返朴”“清静无为”的养生理论，这些对指导后世养生都具有积极的意义。



秦汉至隋唐时期，是中华养生文化的鼎盛时期，统治阶级对长生不老之术出现了狂热的追求，如秦始皇曾遣数千童男童女赴蓬莱岛以寻求仙药，汉武帝曾建金茎（大铜柱子）来承接甘露以延年益寿。这些也在一定程度上促进了养生文化的兴盛。《黄帝内经》是我国现存最古老的医学经典著作，其中记载的养生方法对后世产生了深远影响，引导和带动中医养生日趋走向繁荣，并出现了很多擅长养生之术的

医家，如张仲景和华佗等。“医圣”张仲景提出了“内养正气、外慎邪气”的养生经验，提出了预防为主养生思想。被誉为“外科鼻祖”的华佗则根据古代的导引法，创立了著名的“五禽戏”，开创了后世体育疗法的先河。孙思邈，被称为药王孙天医，是我国古代著名的医生，也是运动养生的实践家。他总结出养生十三法，包括如：发常梳、目常运、齿常叩、耳常鼓、头常摇、腰常摆、腹常揉、脚常搓等，这些养生方法皆具有简单易学、效果显著的特点。

两宋、金元时期，中医学出现了流派纷呈的局面，涌现了以金元四大家（指金、元时代医学上的四大学派，其代表有刘完素、张从正、李杲、朱震亨）为代表的一批养生家。同时由于宋代皇帝狂热崇尚道教，使得道教宗派迅速繁衍，出现了以邱处机等为代表的一批著名道教养生家。

明清时期，中国养生文化得到了飞速发展和广泛传播，当时我国人口的平



均寿命也因此得以显著提高。仅以《中国医学人名志》记载的医学家寿命为例就可以看出这一点，书中记载的80岁以上的高龄医学家共有107人，而单单明代就占86人。

解放初期我国人口平均寿命为40多岁，2002年就达到了70岁，解放后五十多年来我国平均寿命增加了30余岁，进步可谓巨大，但仍然具有很大的潜力。如何进一步健康长寿，是当前人类共同关注的热点问题。科学家认为，动物的寿命一般为生长期的5—7倍。人类的成熟期为20—25岁，因此，人类的正常寿命应该是100—175岁。“七十古来稀”的观点已经过时，人活百岁不是梦，120岁也并不是高不可攀。遵照科学的生活方式，实施有效的预防保健则是实现健康长寿的关键。蕴育并生长在古老的神州大地上的中医养生学与中国长寿民俗具有同样的文化基元，有人将这种民俗称为中国的“长寿文化”。沿着本民族传统文化的思路，继承和发展这门“长寿文化”，是具有深远意义并造福子孙后代的大事情。



上篇第一章 民间长寿秘诀 / 001 一、长寿秘诀 / 001 二、民间长寿秘诀 / 001 三、民间长寿秘诀 / 001 四、民间长寿秘诀 / 001 五、民间长寿秘诀 / 001 六、民间长寿秘诀 / 001 七、民间长寿秘诀 / 001 八、民间长寿秘诀 / 001 九、民间长寿秘诀 / 001 十、民间长寿秘诀 / 001

二、情志养生

重视调养精神，是中国养生知识中最具有文化韵味的一个部分。古人认为我们人体是否能够健康长寿，与平时是否重视精神调养有着极其密切的关系。



中医情志养生的内容十分丰富，总的原则是“养神为本”。具体来说，指的是人一方面要知足常乐、清心寡欲；另一方面也要发奋自强，提高思想道德修养，培养高雅的情趣爱好，并保持豁达平和的健康心态。

“养神”又称为“养心”。这是因为在中医藏象（“藏”，指藏于体内的脏腑组织器官；“象”，是指表现于外的生理、病理现象。所谓藏象，即指藏于体内的脏器及其表现于外的生理、病理现象。）学说中，心的生理功能之一就是“藏神”，所以把人的思想活动、情绪变化等都归结为心的功能。心在《黄帝内经》中被比喻成“君主之官”，古人认为君主是真龙化身，地位是至高无上的，因此只有君主贤明，其下属的文武百官、黎民百姓才能安居乐业。把心的作用和君主的地位相提并论，可见养心的重要性。正是因为心和神之间的关系密切，所以说用心必须适度，用心过度则会伤神。

以上是心和神的关系，那么形神之间又有什么关系呢？中医学认为人是形体和精神的复合体，形是神的藏舍，神是形的生命体现。三国时期著名的文学家嵇康曾经举例子来解释这一关系：我们有的时候为了能够出汗，要吃发汗的药物，可是有时汗还不一定能够发出来，但是有的时候精神一紧张，汗却会淋漓而下。平时我们一餐不吃，会感觉到饿，可是参加服丧，就可以伤心得七天七夜都不吃东西。没有事情做的时候，就会昏昏欲睡，心里有事却可以一夜无眠。嵇康举这些例子，就是要说明形体和精神的密切关系，我们的形要受神的



支配，神乱则形亦乱，所以想要身体健康，就必须重视精神调养。

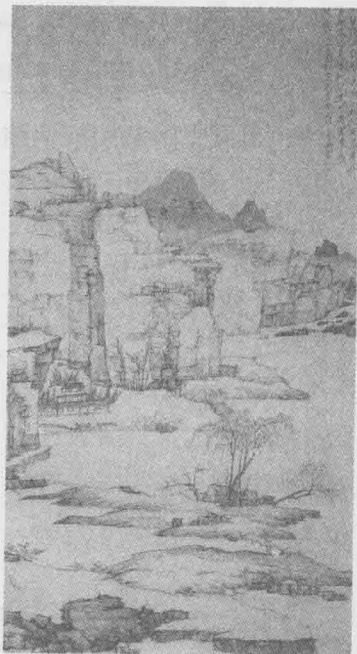
如何调摄情志，中医将人的情志活动归纳为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊“七情”。“七情”的变化既可以改变人的行为活动方式，又可以改变人的脏腑机能状态，从而导致人体生理变化。因此，中医养生主张形神俱养，首重养神，即所谓“得神者昌，失神者亡”。《黄帝内经》说“静则神藏，躁则神亡”，故调神摄生，首贵静养，即使人的精神情志活动保持在淡泊宁静的状态，做到摒除杂念，内无所蓄，外无所逐。这种状态，最有利于防病祛疾，抗衰防老，益寿延年。但是，清静养神的方法，并不是要人无知无欲，也不是叫人过度地压抑思想或毫无精神寄托的闲散空虚，而是主张专心致志、精神静谧，“寡言语以养气，寡思虑以养神”。

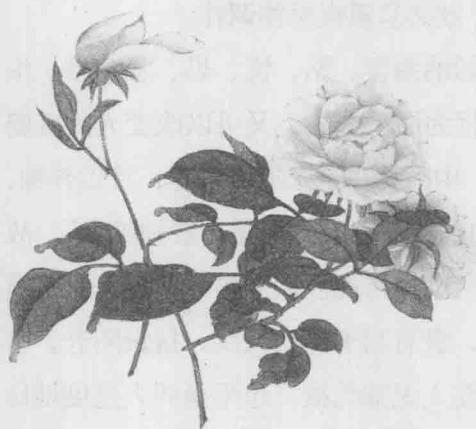
人有各种各样的情绪，这是人对外界刺激的反应。生活中难免产生这样或那样不良的情绪，所以调摄情志关键在于要善于控制和调节情绪。常用的方法主要有：以情制情法、移情法、升华超脱法、暗示法、开导法、节制法、疏泄法等。

以情制情法，即中医根据情志及五脏间存在的五行生克的原理，用互相制约的情志来转移或干扰原来对机体有害的情志，借以达到协调情志的目的。如喜伤心者，以恐胜之；思伤脾者，以怒胜之；悲伤肺者，以喜胜之；恐伤肾者，以思胜之；怒伤肝者，以悲胜之等。

移情法，即通过一定的方法和措施转移人的情绪，以解脱不良情绪刺激的方法。如琴棋书画移情法。养生学家认为，“七情之病者，看书解闷，听曲消愁，有胜于服药者”。还有运动移情法。当思虑过度、心情不快时，应外出旅游或锻炼，让山清水秀的环境调节消极的情绪，以舒畅情怀，忘却烦恼。

升华超脱法，是用理智战胜不良情绪的干扰，并投身到事业中去，也就是人们常说的化悲痛为力量。最典型的例证就是西汉司马迁因罪下狱，惨遭





腐刑，但他以坚强不屈的精神全心投入到《史记》的撰写之中，把身心创伤的不良刺激转变为奋发向上的积极行动。

暗示法，一般多采用语言暗示，也可采用手势、表情等。暗示不仅影响人的心理与行为，而且能够影响人体的生理机能。《三国演义》里“望梅止渴”的故事，就是暗示法的典型。

开导法，是以解释、鼓励、安慰、劝勉的方法解除患者思想顾虑，提高战胜病痛的信心，从而配合治疗，促进康复。因此心理咨询师已经成为越来越热门的职业。

节制法，古人说：“欲有情，情有节，至人修养以止欲，故不过行其情也。”这里讲的就是节制法。也就是通过节制调和情感，防止七情过激，从而达到心理平衡的目的。

疏泄法，俗话说，“不如意常八九，如人之意一二分”，人的一生中，处于逆境的时间大多多于处于顺境的时间，身处逆境之时，不能郁闷在心，应一吐为快，正所谓“郁而发之”。疏泄法有很多，如可找朋友解闷聊天，甚至大哭一场也可以发泄和缓解情绪。

三、日常养生

日常养生是指人们平时生活中的护理、保养方法，主要包括衣、食、住、行等方面。这几方面调护得好坏，一方面可以影响到人们的健康和工作，另一方面还可延缓或加剧人的衰老过程。

衣。在衣着方面人们应该顺应自然，按照季节及天气变化情况及时增减衣物，同时要注意衣服的质地、宽紧、厚薄及颜色，要做到既合于体，又合于天。

衣服要适时更换。春天，天气渐暖，但大地犹寒，温差变化较大，此时不宜马上减少衣物，而应根据天气情况逐渐减衣，即所谓的“春捂”。夏天，天气炎热，衣着颜色以吸收热能量较弱的浅色为佳，此外不要因为气温高而过多地裸露身体，这样做非常容易被夏季强烈的紫外线伤害皮肤，另一方面胸背部受凉还容易引发多种疾病，所以夏季衣着清凉当头，也要注意身体健康。另外，夏天人们出汗较多，汗湿的衣服要及时更换，以防着凉、受风。秋季，气温渐低，天气虽转凉，但是夏季余热未尽，此时不宜过早、过多地增加衣物，要使人体逐渐适应外界的气温变化，增强抗病能力，也就是人们常说的“秋冻”。冬天，天寒地冻，衣着要注意保暖，颜色也要以吸热性较好的深色为佳。现在，人们都追求时尚，在以瘦为美的当今社会，越来越多的人为了追求美丽而甘愿受冻，但是这样做的后果却很严重。在年轻的时候由于身体素质好，阳气充盛可能还没感觉出来，等年龄大了，关节炎、肩周炎等病痛就会找上来，到时后悔莫及。另外，随着社会的进步，取暖措施越来越好，常常是外面冰天雪地，而室内却温暖如春，这种情况下，由于室内外温差较大，如果不能及时增减衣物，极易引起疾病的发生。

衣物大小要适体，过于宽松的衣物容易四处透



风，而过紧则会使血脉不通而影响健康。现在很多女性朋友为了追求形体美，常穿塑形的内衣，这种内衣穿上可以使胸部更坚挺、腰部更纤细、腹部更平坦，但是长期穿着塑身衣的负面影响也是非常严重的，如可以影响脾胃的功能导致



消化不良；由于呼吸困难可导致人体缺氧，出现恶心、呕吐、头晕等；而且过紧的胸罩还可以使乳房发育不良，产后妇女则可引起少乳等症。

另外，衣服的质地也很重要，尤其是内衣裤，要选择质地柔软、吸水性强，透气性良好，颜色浅淡不掉色的为佳，纯棉内衣是最佳的选择。在五行学说中，自然界的青、赤、黄、白、黑五色分别对应着人体的肝、心、脾、肺、肾五脏，因此衣物的颜色可以调性情益五脏，如红色入心经，因此心气弱之人宜穿，可以使人兴奋，而易怒之人则不宜穿等。对于身体功能正常的人则应该多种颜色的衣物搭配穿戴。

食。民以食为天，人要依靠饮食来维持生命，饮食得当，则可防病健身，饮食不当则疾病就会攻身。

在五千年的历史长河中，中医饮食养生逐渐形成了自己的特色，特色之一是讲究及早食养。祖国医学认为，脾胃是人体的后天之本，故倡导饮食养生即食养要尽早进行；特色之二是强调食养关键在于饮食有节，节制饮食的要点在于“简、少、俭、谨、忌”五字。即饮食品种要恰当合理，进食量不宜过饱，每餐所进肉食不宜品类繁多，要养成良好的饮食习惯，讲究卫生、食不过饱、未饱先止、饮不过多，并慎戒夜饮等；特色之三为先食疗、后药饵。“食疗”和“药膳”常相提并论，两者的概念常被人混淆，但两者之间既有区别，又有联系。通俗点说“食疗”不加药物，而“药膳”是食物加药物，但它不是食物与中药的简单相加，而是在中医辨证配膳的理论指导下，由药物、食物和调料三者精制而成的一种既有药物功效，又有食品美味，用以防病治病、强身益寿的特殊食品。药膳食疗在祛病延年方面有利且可长期使用，尤其对于老年人，



由于其五脏衰弱，脾胃运化功能减退，故以饮食调治更易取得单纯药物治疗所难获及的功效；特色之四是掌握进食多讲究“早食常宜早，晚食不宜迟，夜食反多损”的原则，即食宜细嚼慢咽，且忌狼吞虎咽，对腐败、油腻、粘硬难消的饮食宜少进，饮食要寒温适中；而用饭的时间为早饭不宜过晚，晚饭时间则不宜过迟，夜宵要尽量避免。

《内经》里讲：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”五谷就是稻米、小麦、玉米、小米和黄米，我们可以把这类食物统称为五谷杂粮；“五果”包括桃、李、栗、杏、枣之类；“五畜”就是各种肉类，如猪肉、羊肉、狗肉、鸡肉等；“五菜”指各式各样的蔬菜。五谷养命，五果帮助消化，五畜起补益作用，五菜则起补充作用。我们日常生活中应该做到饮食平衡、膳食搭配合理，才能达到益寿延年的目的。

住。早在远古时代，我们的祖先为了抵御野兽的侵害开始“搭巢而居”。到了周代，房室的功能有了明显的改变，从单纯的躲避野兽发展到可以遮风挡雨。随着人类智慧的积累和提高，人们对居住环境的要求也在逐步增加，越来越注意到居住环境对于健康的重要性，在居室、水源、美化环境、个人卫生、集体卫生以及灭虫除害等方面，总结出了许多有利于养生的经验，有许多风俗习惯也随之流传下来，对于人们保持健康、防御疾病起到了切实有效的作用。

从居室规格来看，首先讲究要宜高不宜低。《黄帝内经》在总结环境对人体健康与长寿的影响时指出，“高者其气寿，低者其气夭”，说明住地势高的人多长寿，而住地势低的人多早夭。虽然人们对所居住的地区很难具有选择性，但在同一地区对住宅的高低却可以选择。清气常居高处，浊气常留低处，低处湿气偏重，所以一般住房，离地最低也要二十公分左右。如果有条件，选择楼上作为居室则更加有利于排除湿气。其次，房屋大小要适中，明暗要相间。现在人们买房子，很多都喜欢买大房子，但是在中国古代，房屋的大小是有讲究

