

老中医有新疗法

中医养生

新法

ZHONGYI
YANGSHENG XINFA

王天福◎著



中医养生的策略
像猫咪一样睡觉
防晒指数勿太高
像婴儿一样呼吸
香味养生

中国医药科技出版社

中医养生

新法

ZHONGYI
YANGSHENG XINFÄ

王天福◎著



中国医药科技出版社

内容提要

在几千年的中国历史中，在历朝历代古代贤哲的经验和总结中，中医养生也千变万化出许多经验和方法，它改变着中国人的生命质量，影响着中国人的生活观念。越来越多的人喜欢上它，研究着它，解读着它。但是随着时代的变迁和人们生活方式的改变，品种复杂的中医养生方法和技巧也让人们眼花缭乱，不知其真。

本书作者在搜集大量资料的基础上，凭借自身的中医深厚知识和丰富的经验，潜心研究，另辟蹊径，对古老的中医养生进行了精彩的解读，为您诠释了独特的新的中国养生保健之道，破解生命长寿之谜，让古老的中医养生重新焕发出新的光彩！

全书不仅有养生之术，更重要的是还有防病、治病的方法，内容丰富，实用性强，方法易学，是家庭必备的养生保健书。

图书在版编目(CIP)数据

中医养生新法 / 王天福著. -- 北京 : 中国医药科技出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5067-6340-0

I . ①中… II . ①王… III . ①养生 (中医) - 基本知识 IV . ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 202441 号

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm $1/_{16}$

印张 13 $1/4$

字数 340千字

版次 2013年11月第1版

印次 2013年11月第1次印刷

印刷 三河市双峰印刷装订有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6340-0

定价 68.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

生命是父母赏赐给我们每一个人的，它的宝贵之处在于只有一次。人类的生、长、壮、老、死全过程，既让我们体验到生命的茁壮、欢欣和奋斗，也让我们感受到生命的无奈和脆弱。每一个人对社会、对家庭有一份责任，对亲人朋友有一种牵挂，那么，爱护自己，过得健康快乐，就是对他们最好的回报。

但我们时常被学习和工作的压力困扰，也为病痛所折磨，那么，我们该怎样减少这些困扰和折磨呢，又如何才能保持健康长寿呢，其实，这并不难，学习一些中医养生的基本知识就可以了。

“养生”一词，最早见于《庄子》，所谓养，就是保养、调养；所谓生，就是生命、生存。中医养生之道是一种文化，它起源于道教，经过漫长的发展，包含了丰富的内容，如医学、饮食、武术、民俗等。中医养生在几千年的岁月长河里，形成了许多不同的有效可行的方法，主要有：经络养生、体质养生、气功养生、运动养生、房事养生、情志养生、睡眠养生、环境养生、起居养生、膳食养生、顺时养生、四季养生、部位养生、药物养生、沐浴养生、减毒养生、静神养生、瑜伽养生等内容。

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。而这些多种类的方法对中医养生的发展和文化起到了很好的作用和贡献，但是正是由于这些太多太过于繁杂的种类让不太了解中医养生的人是雾里看花，分辨不出哪些是真正对养生有作用的，哪些是真正有效果的。

中医养生重在整体性和系统性，目的是提前预防疾病，治未病。本书编者通过自身的深厚中医知识和丰富的中医经验，以及对中医养生的深刻见解，从另外一个角度来挖掘中医养生中新的方法和瑰宝，抛弃了一些不适合现代人养生的方法，摒弃了一些陈旧迂腐的不切合实际和现实操作的方法，另开炉灶重新对中医养生开启了新的起航——《中医养生新法》来贡献给大家。

本书倾尽编者多年的心血和智慧，将中医中的精髓挖掘出来，通过浅显易懂的、朴实的言语，把中医上繁杂、深奥、晦涩难懂的理论，条理清楚、层次分明地

展现在各位读者面前，让读者通过此书来更好地保健自己，达到各自理想中的“长生”境界！

本书具有很强的科学性、实用性和可读性，值得珍藏和阅读。本书不失为一位随身携带的“保健医生”，可以常伴身边左右的“私人健康顾问”。当然由于各方面原因，书中难免有些不当之处，欢迎读者批评指正。

编者

2013年6月

目 录

第一章 中医养生法则	1
第一节 了解中医养生	1
一、养生的概念	1
二、中医养生原则	3
第二节 中医养生的策略	7
一、协调脏腑	8
二、畅通经络	9
三、清静养神	11
四、节欲保精	12
五、调息养气	13
六、综合调养	14
七、持之以恒	17
第三节 药食同源	20
一、药食同源的渊源	20
二、药食同源物品名单	23
三、药膳	24
四、生活中常见的食物药性	34
第四节 养阴补肾法	41
一、养阴补肾的中医理论	41
二、养阴补肾的方法	42
三、适宜养阴补肾的食谱	44
第五节 生津润肺法	47
一、生津润肺的中医理论	47
二、生津润肺的食物	49
三、简单食谱	50
第六节 阻断黑色素	54
一、黑色素生成的影响因素	54
二、黑色素过多的后果	56

三、如何适当地抑制黑色素·····	56
第七节 炎症因子的抑制·····	59
一、抗生素的不良反应·····	60
二、中药在抗炎中的作用·····	60

第二章 睡眠养生····· 80

第一节 像猫咪一样睡觉·····	80
一、常见的睡眠姿势·····	80
二、最好的睡眠姿势·····	82
三、床头的朝向和人睡眠朝向·····	83
第二节 枕头需符合生理·····	84
第三节 睡眠方法与规则·····	87
第四节 睡眠与疾病关系·····	91
一、睡眠不足引发的常见疾病·····	91
二、睡眠疾患的国际分类·····	92
三、睡眠不足对肝脏的影响·····	93
四、改善因失眠引起疾病的食疗·····	94

第三章 恶习影响养生····· 96

第一节 高脂肪伤心·····	96
一、心脏的作用·····	96
二、“高脂肪”对心脏的危害及注意事项·····	97
三、几款补心的养生食疗·····	97
第二节 嗜白酒损肝·····	100
一、酒对肝脏的影响·····	100
二、在喝酒时保护肝脏的方法·····	101
三、简单的醒酒法·····	102
第三节 暴食虐脾胃·····	103
一、暴食对脾胃的影响·····	103
二、保护脾胃的方法·····	104
三、治疗脾胃虚弱的养生食疗·····	106
第四节 吸烟呛死肺·····	108

一、吸烟对人体的影响·····	108
二、对吸烟者的建议·····	110
三、对肺脏有益处的养生食疗·····	111
第五节 纵欲肾亏损·····	112
一、纵欲对肾脏的影响·····	112
二、治疗肾亏的方法·····	113
三、几款补肾的养生食疗·····	116

第四章 行为养生····· 126

第一节 防晒指数勿太高·····	126
一、紫外线的分类·····	126
二、防晒指数·····	126
三、如何选择防晒化妆品·····	127
四、天然的“防晒化妆品”·····	128
第二节 不青睐喝瓶装水·····	130
第三节 刷牙时金鸡独立·····	132
一、金鸡独立的动作要领·····	133
二、金鸡独立健身的好处·····	134
第四节 脚后跟走路可补肾·····	135
第五节 洗澡不要太频繁·····	137
一、频繁洗澡会产生皮肤问题·····	137
二、洗澡的适宜事项·····	138
三、洗澡时常作三个“小动作”可治病·····	140
第六节 睡不着听古音柔乐·····	141
一、音乐的魅力·····	141
二、中医理论中的“音乐”·····	142
三、有助于睡眠的音乐曲目·····	142
四、五脏对五音·····	143
五、音乐的治疗作用·····	147
第七节 像婴儿一样呼吸·····	147
一、呼吸的重要性·····	147
二、腹式呼吸·····	149

第五章 日常养生..... 153

第一节 规律的生活	153
一、阴与阳——规律生活的本质	154
二、如何规律的生活	155
三、不规律生活的危害	155
四、国际生物钟养生方法	156
五、经络	159
第二节 笑是百病药	161
一、笑的中医理论	161
二、笑的西医理论	162
第三节 与人比健康	164
一、与自己比健康	164
二、与同龄人比健康	165
第四节 吃饭有学问	165
一、吃饭时的注意事项	165
二、每天吃七彩食物	168
三、慢餐更健康	171
四、饮食宜清淡	173
第五节 生命也在静	178

第六章 香味养生..... 181

第一节 香道的文化与养生作用	181
一、香道的文化	181
二、香道的养生作用	182
第二节 香道的用具	185
第三节 香味的选取	190
一、如何正确选择香味	190
二、选用香味的注意事项	193
三、香品的分类	193
四、单味香料	196
五、组合香料	199
第四节 香道的乐趣	201

第一章 中医养生法则

第一节 了解中医养生

中华民族传统的养生学，是在中医理论指导下研究人类的生命规律、寻找增强生命活力和预防疾病的方法，同时探索衰老的机制，以及延缓衰老、延年益寿的原则与方法的系统理论，并用这种理论和方法指导人们进行保健活动的实用科学。

现代中医基础理论赋予养生明确的内涵，即通过各种调摄保养，增强人的体质，提高正气对外界环境的适应能力、抗病能力，减少或避免疾病的发生；或通过各种调摄保养，使机体生命活动处于阴阳协调、体用和谐、身心健康的最佳状态，从而延缓衰老的过程。

养生学虽然有延长生命的追求，但并非虚妄的长生术，它包含着对人中医养生法则生命现象和生命历程的精心观察与深入探讨，它是一门古老又新兴的、领域宽广的、交叉性的学科。它以整体观念为出发点，去认识人体的生命活动及其与自然、社会的关系。认为人体是一个有机的整体，人与自然、社会也是一个统一的整体。它以和谐适度为宗旨，强调整体协调。它以综合辨证为调摄手段，提倡因人、因时、因地制宜，反对千篇一律、一个模式。

传统养生学虽然带有中华民族特有的社会印记和人文色彩，但在现代化进程中其自身价值昭然。因为它始终以整体观念为基准，强调和谐适度，适合当今社会的多元化特征，与可持续的、和谐的发展方向相一致。学人及践行者们对生命和养生的理解与认识，透射出传统养生学在现代化进程中的潜在价值。

一、养生的概念

养生学可以分为两大块，即广义上的养生学和狭义上的养生学。整个中医应该说就是大养生学，是广义的养生学。狭义的养生学是指通过非药物的方法达到提高自康复能力的学问。这个目前是养生学界里的主导。

最早在《吕氏春秋》中就将医学定义为“生生之道”——前一个“生”是动

词“提高”，后一个“生”是名词“生命力”，“道”是根本性的规律。什么叫医学？就是人类提高自组织、自康复能力的学问，或者说提高人的生命力，从而消除疾病的学问，因此有别于现代西方治疗疾病的“医学”。《黄帝内经》中黄帝与老师岐伯有一段精彩对话。谈到瘟疫时，黄帝问老师为什么有些人被传染了却不得病，岐伯的回答是“正气存内，邪不可干”——这就是为什么说整个中医学就是大养生学。

公元前50世纪天人合一整体观的形成标志着养生概念的成熟；公元610年，隋大业年间，当时的太医令巢元方在《诸病源候论》集中论述了各种疾病的病源和病候，但书中没有药方，只列养生方、导引法213种。由此可知，中国从那时起就已经将养生作为治疗的常规方法，并得到官方的提倡。

虽然说整个中医药体系从《黄帝内经》时代就已经很成熟，但表达最精彩的要数汉武帝的叔叔淮南王组织编写的《淮南鸿烈》。书中认为整个人体生命系统（古称“器”）由三个要素组成：一是形——“形者，生之舍也”，即人体生命的“房子”；二是神——“神者，生之制也”，即人的自组织、自康复能力，是生命的主宰（制）；三是气——“气者，生之充也”，气是沟通形与神之间关系的使者，用今天的语言说，就是信息。“老大”是“神”，老二是“形”，老三是“气”，而且“一失位，三者俱伤也”。广义上的养生学是这个原则，狭义的“养生之道”也是这个原则。

当前，从报刊、电视到网页，各种养生书籍、养生讲座和养生信息可谓无处不在，热闹非凡。这些所谓的养生理念和方法使人们获得了有益的知识，促进了健康的改善，但也有的使公众误入歧途，适得其反。殊不知，真正的中医传统养生之道就像一列满载丰富养生资源开往健康长寿目的地的列车，只有真正领略其真谛的乘客才能顺利登上这辆列车。《淮南鸿烈》讲得很清楚：第一，“将养其神”；第二，“和弱其气”；第三，“平夷其形”。现在我们将“养生”局限为食疗、药膳，有以偏盖全之嫌。养生养什么？就是“养神”，或者说“养心”，或者说“养性”。我们今天讲的食疗、药膳，只是养生当中的一部分，虽然它很有价值，但并非最重要的部分——因为第一位是“养神”，第二位是“养形”。食疗和药膳实施的目的也是为了提高人体的自组织能力，也即“养神”。

前面我们说了，养生学是包含两大块的，所以养生也不能单的去照搬书本上的东西也要进到广义上的养生学里去。中医治病最注重的是辨证施治，辨证是中医认识疾病的过程，即将望闻问切四诊所收集到的资料，进行综合分析，从而判断为某种性质的证的过程。证，即证候，是机体在疾病发展过程中某一阶段的病理概括，一般由一组有联系的异常脉症组成。有点接近于西医学所说的综合征的概念。

证候与症状不同，它是一个综合性概念，是人体在自然诸因素、社会诸因素和个体自身诸因素相互影响下的综合反映。由于个体受自然因素与社会因素的影响不同，个体自身也有差异，因而产生了不同的证候。施治则是具体病情具体对待去治疗。

二、中医养生原则

1. 中医养生是讲究个体化的养生和保健 因为并非每种养生方法都是“放之四海而皆准”的，也并非人人都适合所有的养生手段，必须根据不同的年龄、体质、季节及所患疾病的性质等情况，采取适当的方法。中医学一个大的特色就是因人而异，辨证论治。比如两个糖尿病患者，西医检查一样，在西医治疗基本一样，但在中医可能就大不一样了，一个人属于阴虚，就应该补阴，用的是枸杞子、百合、知母、黄精、山萸肉等养阴的药物；另一个人属于湿热，就该清热利湿，用茯苓、猪苓、泽泻、薏苡仁、藿香、柴胡、黄芩等等。这就叫“同病异治”，就是一样的病不一样的治疗方法。即使是用食疗的方法来辅以药物治之，或者是一些小病可以单独用食疗的方法来治疗，也是得遵循这个原则。有人说中医太灵活了，太个体化了，不好重复，其实这是她的优势呀，也符合哲学的大原则，具体问题具体分析。

2. 中医养生也要遵循整体观念，包含着大整体和小整体之说 大整体是说人与自然界、社会和周围环境是一体的，因此，人的健康也会受外在环境因素的影响。很多身体的、心理的疾病，是因为你没有处理好大整体的关系，比如你不把大自然当回事，气候变了，你不注意，自然就要闹病。再比如处理不好同事的关系问题，甚至家人的关系，时间长了，问题就出来了，这时候来看病如果医生不考虑大的整体，不考虑影响健康的原因，只考虑病情，想治好可能性就太小了，只是治标不治本呀。举个例子，很常见的中国传统的婆媳关系问题，处理不好的话，心情不舒畅，婆婆肝郁，儿媳妇肝郁，没准儿子夹在中间也肝郁呢。别管中间的哪一位，如果不解决根本问题，只根据症状病情开药，效果都不会理想更不会长久的，“心病还须心药医”嘛。

小整体强调人的脏腑、气血、经络、四肢百骸、五官九窍都是相互关联的，相互影响的，而不是各自为政的，也就是说人体本身是个整体，古代中医称为“人身亦一小天地”，所以不能头痛治头，脚痛治脚。以咳嗽为例，《黄帝内经》讲“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”。我们大家都认为咳嗽了一定会和肺有关系，因为肺主呼吸，《素问·五藏生成》说：“诸气者，皆属于肺。”然而咳嗽也并非是由肺有问题引起的，比如某人最近有心事着急上火了，肝火旺盛，肝火可以犯肺，这样

的咳嗽，仅仅用止咳化痰药效果好不了，再多的半夏、杏仁、桔梗、前胡、贝母、陈皮效果也不会理想，必须要清清肝火。就像开锅了，你不想让水开有两种办法，一是加凉水，但不是根本办法，过一会儿还会开的；二是撤火，把火一关，水自然也就彻底不会开了，这样的咳嗽就叫肝咳（肝火犯肺的咳嗽），清泻肝火是治病求本的办法。以此类推，什么心咳、肾咳的叫法就容易理解了。治病如此，养生也要遵循中医的整体观念。

3. 中医养生讲究顺应自然、天人合一的养生观 中国传统养生的基本理念在传统医学的理论体系中，顺应自然是养生理念的重要内容，无论是养生保健，还是疾病的康复，所有的方法和功能，都体现着与自然相适应的特点，也充满辨证的观点。中医学认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，就像鱼在水中，水就是鱼的全部，水的变化，一定会影响到鱼。同样的，人生于天地之间，一切生命活动都与大自然息息相关，必须随时随地与其保持和谐一致，天地的所有变化都会影响到人，这就是“天人合一”的思想。

天人合一，即天地人和，其核心思想为一个“和”字，经过几千年传承，已升华为一种境界，求同存异，对立统一，大同共生，凡得天时、地利、人和者，方可健康长寿。

中医养生应应天时，人赖天地之气而生。人与自然是一个统一的整体，人体的脏腑功能活动和气血运行与季节的变化息息相关。一年之中有春温、夏热、秋凉、冬寒的四时气候更迭，从而使万物表现出生、长、收、藏的变化规律。人生活在大自然中，外界环境包括四时气候的变化，对人体的生理、病理以及疾病的预防等，都有很大的影响，顺应时序的更移进行调摄护养，就会健康长寿；违背了它，就要患病。

中医养生应顺地利，人赖天地气味以养。我国地域广阔，各地的自然条件均不一样，因而人的疾病也有着地域性的差别，如寒冷地区人的毛孔腠理较紧密，外邪难侵，多内伤。热带地区的人腠理较疏松，病多痈疡。在一些山区多发生地方性甲状腺肿、地方性氟病、克山病等疾病。海滨地区环境湿度大，常引发风湿性疾病。

人类受自然地理环境的制约，必须顺应自然规律的变化，应天时，顺地利，享人和，才能适应自然，健康生存。

中医养生应享人和，天地人和生生不息。《黄帝内经》曰：“天地合气，命之曰人。”人和的主体是“人”，中心思想则为“和”，这里的“和”是中和、平和、和谐、平衡之意。

4. 中医养生讲究形神兼养 即形神合一也！在养生过程中既要注重形体养护，更要重视精神心理方面调摄，所谓形神兼养、守神全形、保形全神等。形，是指人的整个形态结构，即肌肉、血脉、筋骨、脏腑、经络、四肢百骸等组织器官，和气血津液等基本营养物质，是人的物质基础；神，指情志、意识、思维等精神活动，又指生命活动的全部外在表现，是人体功能的反映。这二者的辨证关系相互依存，相互影响，是密不可分的一个整体。神本于形而生，依附于形而存在，形为神之基，神为形之主。

形为基础：“形”是“神”的物质基础，中医的“五神”（神、魂、魄、志、意）、“五志”（怒、喜、思、忧、恐），分别由五脏（心、肝、脾、肺、肾）所生成。“神”需要大量的气血精微濡养。

神为统帅：人体起统帅和协调作用的是心神。生命活动表现出的整体特性、整体功能、整体行为、整体规律，都由神志管理、协调、统一。因此，养生时要以“养性”、“调神”为先。

形神共养：形神共养，即不仅要注意形体的保养和复健，而且还要注意精神的摄养和康复，两者相辅相成，相得益彰，身体和精神都得到均衡统一的发展。

中医养生讲究动静结合。西医学主张“生命在于运动”，中医也主张“动则生阳”，主张运动健身，但中医养生也主张“动中取静”、“不妄作劳”。正如《周易外传》所说“动静互涵，以为万变之宗”，《类经·医易》所说“天下之万理，出于一动一静。”

阳动阴静：脏腑器官属阴，以静为特征，功能活动属阳，以动为特征。保持动静协调状态，才能使各器官充满活力，从而推迟各器官的衰老改变。

动静相济：大多数养生家提倡动静结合，以达到形神共养的效果。动静兼修，动静适宜，是中国传统养生的重要原则。

5. 中医养生讲究阴阳平衡和协调平衡的健康观 阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。什么是阴呢？阴就是构成身体的物质基础。什么是阳呢？阳就是能量，阴阳是相对的，凡是向上的、往外的、活动的、发热的都属于阳；凡是向下的、往里的、发冷的都属于阴。身体所以会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。所以，中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。

协调人体自身的生理功能状态及其与外在环境之间的相互关系，平衡机体各系统和组织器官间的正常功能，以及机体与外界的物质交换，也是中医养生的重要内容。中和是养生康复的最高准则。中医所有理论的核心，是《内经》提出的“谨察

阴阳之所在而调之，以平为期”，即强调“中和”、协调平衡的观念也是这一思想的体现。人体的功能失调、对称失衡、状态失稳，是导致人体生理功能低下和早衰等疾病的重要原因。祛邪是平衡协调的重要环节。中医非常重视“祛邪”，而养生更重视体内正气来祛除病邪，这实际上也是调节平衡思想的反映。

6. 中医养生讲究正气为本的养生观 气乃生命之根本和动力，具有“抗邪防病”的功效。现代的养生观念，已经不再仅仅强调补充机体营养物质。真正的健康状态，应该是人体脏腑各项功能的正常运转。正气为本，从中医的观念分析，就是充分发挥和加强脏腑功能，使精微生生不息，废物排泄有序，这才是抓住了养生的根本。只有扶正祛邪，扶正固本才能延年益寿。气贵在运行不息、升降有常。调元气之法包括慎起居，顺四时，戒过劳，防过逸，调饮食，和五味，和七情，省言语，习吐纳，行导引等。

7. 中医养生讲究精神方面的养生 中医学认为，人的情志即精神世界是非常重要的。精神的调养是养生的一个重要环节。避免不良精神刺激，提高自我心理调摄能力，是中医养生遵循的原则之一。《黄帝内经》说：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。“志意和”与人群中个体的气质、性别、年龄、经历、文化思想修养等密切相关。人的思、虑、智、志、意、魂等均由神所主。因而主张神气清静内守，不宜躁动妄耗；强调少私寡欲，抑目静耳，调摄神志，顺应四时，常练静功，则可抗衰延年，促进健康。人们应善于自我心理调摄，消除不良刺激，保持良好心态。

8. 中医讲究固精养生 通过固摄阴精，使之充盈内守，以达养生。强调节情欲以防阴精妄耗，倡导晚婚，通过调七情、少操劳，以保养阴精，固秘阳精，益寿延年。

中医讲究食疗养生。唐代名医孙思邈为此派宗师，其主导思想是节制饮食，以食疗病，延年益寿。饮食宜清、淡、软、简；忌腻、厚、生冷、杂。邹铉提出：“凡老人有患，宜先以食治……此为养老之大法也。”认为食疗对人体具有调和阴阳、滋养脏腑、补益气血、调节情感等作用，为养生之本。

9. 中医养生讲究药饵养生 利用药物调理阴阳、补益脏腑、滋养精血，以达到抗衰老的目的。其观点是以扶持为本，制方原则在于“中和”，认为老人药饵，只可用温平、顺气、补虚、中和之药，并应与食疗结合，一是温养肾气，二是健脾理气，即重在培养先天、后天之本。用药要根据四季气候和年龄阶段的不同特点，因人而异，未病先防，养脾气，填肾精。药物养生中医学认为，肾中精气虚衰和脾胃之气的不足是衰老的主要机制。补益扶正是药物养生的基本法则。诸多传统的益寿延年方药，如“八仙长寿丸”、“首乌延寿丹”、“延齿固本

丹”、“延年茯苓饮”等多有预防早衰、保健防老的效果。现代一些提高功能免疫能力的药物也属此类。

10. 中医养生讲究针灸推拿养生 通过经络系统的感应传导和调节功能平衡的功能来发挥其治疗与保健作用；灸法养生利用灸火的物理热效应，施于穴位，以促进气血运行，祛邪止痛，补肾健脾，增强正气，从而发挥其防病保健强身作用；推拿养生是通过各种手法作用于体表的特定部位，以调节机体生理、病理状况，达到治疗与保健强身作用。

11. 中医养生讲究身心合一的整体观 中医养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养，身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体两面，缺一不可。

上述养生之法各有所长，因此，养生抗衰延寿之本，应根据自身诸方面的条件，选择综合养生方法，方可奏效。中医养生要综合和审因施养，不拘一法一式，应形、神、动、静、食、药等多种途径、多种方式进行养生活动。另外，也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法，所谓审因施养、辨证施养。

中医养生强调对人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《周易》云“一阴一阳之谓道”；“法象莫大乎天地，变通莫大乎四时”。（《易·系辞上》）《道德经》中有“人法地，地法天，天法道，道法自然。”就是中医养生的基本要求，告诫人们要遵循自然界和宇宙的规律。

第二节 中医养生的策略

中医养生在中医基础观念的指导下进行，同样，根据个人情况的不同在选择养生策略方面，也是讲究因人而异，针对养生，目前中医养生集合现代社会医学、心理医学等等，在养生策略方面也变了很多，很好地满足了人们的不同选择。

我们在选择中医养生策略时，一定要做到对自身身体的清楚了解，这样才能真正的实现对中医养生效果的保证，这样才能保证对自己身体的保健，这些都是我们在选择中医养生策略时所要注意的一些问题。为了便于掌握中医养生学的理论，有必要予以总结和归纳，提出基本策略，用以指导养生实践。事实上，千百年来所产生的诸多形式的养生方法，正是遵循了这些基本策略。

养生就是“治未病”，是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各

种方法来实现的，是一种综合性的强身益寿活动。简单的说，就是协调脏腑、畅通经络、清静养神、节欲保精、调息养气、综合调养、持之以恒。

一、协调脏腑

五脏间的协调，即是通过相互依赖，相互制约，生克制化的关系来实现的。有生有制，则可保持一种动态平衡，以保证生理活动的顺利进行。

脏腑的生理，以“藏”、“泻”有序为其特点。五脏是以化生和贮藏精、神、气、血、津液为主要生理功能；六腑是以受盛和传化水谷、排泄糟粕为其生理功能。但是脏腑的功能，并不是各自为政，而是在相互依存、互相制约的情况下，各负其责，构成一个完整的机体；不但在人体内部脏与腑之间相互联系、脏腑之间互为表里，而且与外界自然环境的变化、四时气候的转移、精神活动等方面，都是息息相关，互为影响的。人体内脏器官之间，不但有结构上的某种联系，而且在功能上也是密切联系、相互协调的。某一生理活动的完成，往往有多脏器的参与，而一个脏器又具有多方面的生理效能。内脏之间的这种相互联系是人体内脏生理活动整体性的表现。因此内脏发生病变后也可以相互影响。

藏、泻得宜，机体才有充足的营养来源，以保证生命活动的正常进行。任何一个环节发生了故障，都会影响整体生命活动而发生疾病。

人的有机整体是以五脏为核心构成的一个极为复杂的统一体，它以五脏为主，配合六腑，以经络作为网络，联系躯体组织器官，形成五大系统。五脏六腑中哪一个都不能出现问题，它们互为表里，相互依存，相互制约，相互联系，相互影响共同担负着人体健康的运转，只有脏腑的平衡才能保证身体的健康不出现问题。它们一旦哪个脏腑出现问题，就将会影响整个脏腑的运转，疾病也会随之而来。所以脏腑的协调与平衡对于人体来说是十分重要的，是牵一发而动全身的。

脏腑协同在生理上的重要意义决定了其在养生中的作用。从养生角度而言，协调脏腑是通过一系列养生手段和措施来实现的。协调的含义大致有二：一是强化脏腑的协同作用，增强机体新陈代谢的活力。二是纠偏，当脏腑间偶有失和，及时予以调整，以纠正其偏差。这两方面内容，作为养生的指导原则之一，贯彻在各种养生方法之中，如：四时养生中强调春养肝、夏养心、长夏养脾、秋养肺、冬养肾；精神养生中强调情志舒畅，避免五志过极伤害五脏；饮食养生中强调五味调和，不可过偏等等，都是遵循协调脏腑这一指导原则而具体实施的。又如：运动养生中的“六字诀”、“八段锦”、“五禽戏”等功法，也都是以增强