



健康经典系列



主编 凌昌全 夏翔

养生大全

中国

ZHONGGUO
YANGSHENG DAQUAN

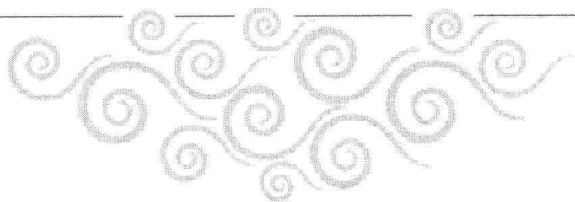
广集天下养生道，满编人间延寿方

法天顺地 形神共养
修身治人 享受养生

上海科学技术出版社

主编·凌昌全 夏 翔

中国养生大全



ZHONGGUO YANGSHENG DAQUAN

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生大全/凌昌全,夏翔主编. —上海:上海科学技术出版社, 2013. 6

(健康经典系列)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 1586 - 1

I. ①中… II. ①凌… ②夏… III. ①养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 319262 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

南京展望文化发展有限公司排版

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张: 25. 75

字数: 680 千字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 1586 - 1/R · 514

定价: 88.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内·容·提·要

养生是人们保健强身、延缓衰老的重要手段,历经数千年的积累和完善,已经发展成为理论独特、方法多样、实用性强的一门相对独立的学科。本书旨在通过深入浅出的语言,向广大读者介绍中医养生的相关理论、方法及运用,使读者在轻松的氛围中能够理解养生的基本理论,掌握一些实用的养生方法,并运用于日常生活保健和常见疾病的康复指导。

本书分为上、中、下三篇,共二十五章。上篇内容主要包括养生发展简史、养生基本理论、养生基本原则以及中医疗代名家的养生贡献;本篇语言通俗易懂,既可以作为科普读物,又有助于专业人士研究。中篇内容主要为具体的养生方法,分别从情志、生活起居、运动、房事、针灸、推拿、药物、食疗、外治等不同角度,详细介绍了130多种常用的、简便易行的养生保健方法;同时还简单介绍了SPA、泥疗、香疗、森林浴、温泉浴等新兴的养生方法。下篇主要内容为养生方法的具体运用,包括养生方法在健康、亚健康人群,以及内、外、妇、儿、皮肤、五官、肿瘤等各科常见病与多发病中的具体运用,对于疾病的康复具有较高的指导价值;同时,对慢性疲劳综合征、考试综合征等近年来出现的某些新疾病也做了详细介绍。

本书集养生文化、方法、运用之大成，内容全面、系统，文字深入浅出、雅俗共赏，融科学性、文化性、可读性、实用性于一体。作者均为资深中医专家，确保了内容的准确性和本书的权威性。读者一书在手，可以修身，可以治人，在享受养生文化的同时，亦可得到强身祛病、延年益寿的利益，不亦乐乎！

编委会

名誉主编

严世芸

主 编

凌昌全 夏 翔

副 主 编

朱邦贤 颜新 岳小强 封颖璐

执行副主编

刘 龙 顾 伟 翟笑枫

编 委

(以姓氏笔画为序)

于 丽	马晓鹏	王 勇	王鲜婵	王霞芳	方凡夫	叶晨阳
曲丽芳	朱邦贤	朱宝贵	刘 龙	刘 军	严斌成	李 毅
肖燕倩	沈丽君	张一波	陈 旻	陈 晓	岳小强	周计春
周曾同	郑彩慧	贯 剑	赵善祥	夏 冰	夏 翔	夏 韵
顾 伟	顾 耘	高少才	高玉伟	唐汉钧	凌昌全	戚清权

龚素蕊 崔厚松 矫健鹏 黄纲 程玲 傅莉萍 翟笑枫
颜新 薛辉 霍莉莉 戴云 魏铁力

编写人员

(以姓氏笔画为序)

于丽	马晓鹏	王勇	王敏健	王瑞华	王鲜婵	王霞芳
方凡夫	甘晓芳	叶晨阳	曲丽芳	朱邦贤	朱宝贵	刘龙
刘立	刘军	刘晓鹤	严斌成	李斌	李渡华	李豪文
李毅	肖燕倩	吴剑华	沈丽君	沈荣宝	宋伟	宋静
张一波	张士云	张玉苹	张立强	张栓成	张晓宇	陆伯辰
陈旻	陈晓	陈筱萱	林洁	罗志洪	岳小强	周计春
周曾同	郑兰凤	郑江澜	郑彩慧	贯剑	封玉琳	项琼瑶
赵善祥	段立峰	洪庆祥	袁民	夏冰	夏翔	夏韵
顾伟	顾耘	徐丽华	徐竺婷	高一明	高少才	高玉伟
高尚璞	唐汉钧	凌昌全	黄朝	曹振东	戚清权	龚素蕊
崔厚松	矫健鹏	黄纲	韩会学	程玲	傅莉萍	蔡家璧
翟笑枫	颜新	薛辉	薛静燕	霍莉莉	戴云	魏铁力

序

中华养生之术源远流长，考吾华夏先民内取诸身，外仿诸物，习其所长，遂成猿提鹤立、凫浴鹿抵、虎举熊运之功。《素问·上古天真论篇》中立言精辟：“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。”文字虽古，其理尤精，寥寥数语，养生之原则与方法已见诸笔端。循序于此，养生之学历数千年发展，融贯中医学之文化特性、思辨特色，其引借阴阳，详参儒释，承法于天地，汇理于古今，终成内容完备之知识体系。

当今之世，神州鼎盛，百姓晏然，欲求遐龄、追求安康者众矣。养生之念虽已深入人心，然养生之道义理奥妙，寻常百姓难得其要旨，恐非博学者难解其秘。又观近年来，养生热潮迭现，市间养生书籍虽如汗牛充栋，然多鱼龙混杂，良莠不齐，非专业之士难以辨之。所谓“欲诣扶桑，无舟莫适；将升岱岳，非径奚为？”吾辈以彷徨茫昧之心，欲涉天人幽然长寿之境，未有指导鲜能入其门径也。近间凌昌全教授奉来《中国养生大全》一书，邀余略缀数语。是书祖述中华养生之渊源，广集古今养生之经验，且以病证为纲，

悉列养生诸法,适合普通大众按病寻法,实为初学者入道之津梁。
余信是书可补民众乐生之需,正真伪难辨之视听,故谨书数语,是
为序。

于世英

上海市中医药学会会长

2013年2月

前言

健康长寿、青春永驻，千百年来一直是人类梦寐以求的美好愿望。近年来，随着社会经济、文化的日益进步，人们生活质量的改善，对于健康的需求也日益提高。

目前，我国的人均寿命已经达到 74.83 岁，接近发达国家水平，但健康寿命仅 68.4 岁，居世界第 81 位。而我们的邻国——日本，健康寿命却高达 74.5 岁，居世界第 1 位。从东西方的生活方式对比中，我们不难发现，发达国家的人们在透支金钱，储蓄健康；而我们国内许多人却在储蓄金钱，这当然往往是以透支健康为代价的。其实，我们一定要明白，健康才是人生的第一财富。如果把健康比作是“1”，金钱、财富、地位等都是“1”后面的“0”；如果没有了这个“1”，所有的“0”也就变得毫无意义。美国国立卫生研究院的研究发现，在引起疾病和死亡的四大因素中，不良生活方式和不良行为占 48.9%，生物因素占 23.2%，环境因素占 7.6%，而医疗因素仅占 10.3%。可见，高质量的医疗服务虽然可以治疗疾病，但远不能为我们的健康提供有效保障。因此，21 世纪的人类医学也将由以往强调治疗疾病、救死扶伤转向更多地追求健康保障和预防疾病。

在忙碌的生活中，我们该如何保持和增进健康？其实，在遥远的古代人类就开始思考这一问题了，养生的探索与实践也是从这一时

期开始的。养生是我国古代人民保健强身、延缓衰老的主要手段。在漫长的历史长河中,经过数千年的经验积累和不断发展,它已经成为以独具特色的理论指导、丰富多样的方法手段以及适用广泛的系统实践为特征的一门相对独立的实用学科。

《中国养生大全》旨在以科普的方式,向读者系统介绍中医养生的相关理论、方法和运用。本书的编写参照了上海科学技术出版社 2001 年版的《中华养生大全》,并吸收了其精华,共分为三个部分。

第一部分为养生基础,包括养生的发展简史、养生的基本理论、养生的基本原则以及中医历代名家的养生贡献。本部分语言通俗易懂,既可以作为科普读物,又可以用于专业研究,这是本书的特色之一。

第二部分为常用的养生方法。除了系统介绍情志养生、起居养生、运动养生、药物养生、食疗养生等传统方法之外,还与时俱进,增加了现代休闲养生章节,介绍了近年来新兴的养生方法如 SPA、泥疗、香疗、森林浴、温泉浴等。

第三部分为养生方法的具体运用。按传染、内、外、皮肤、妇、儿、五官、恶性肿瘤、现代病证分类,介绍了 264 种常见疾病的养生及

治疗原则、养生及保健方法,并附有按语。另外,专门介绍了健康人群和亚健康人群的养生,分别按体质养生和四季养生阐述。本部分内容吸纳了最新医学研究进展,同时增补了一些近年来出现的新疾病。所列疾病均按西医最新的病名,对于有临床意义但西医无对应病名(如产后恶露不绝、产后汗出等)的暂时仍按中医病名。

本书力求以深入浅出的语言,向读者介绍中医养生的相关理论、方法和实践。希望读者通过阅读这一著作,能够理解养生的基本理论,掌握一些实用的养生方法,并将这些养生技能运用于日常生活保健和对临床常见疾病的康复指导。

《中国养生大全》编委会

2013年1月

目·录

上篇 养生基础

第一章 中华养生发展

史略 / 2

上古时期 / 2

先秦时期 / 5

汉~唐时期 / 17

宋金元时期 / 24

明清时期 / 27

民国以后 / 30

第二章 养生的基础理论 / 32

阴阳学说 / 32

五行学说 / 35

气血学说 / 38

脏腑学说 / 41

经络学说 / 43

体质学说 / 45

第三章 养生的基本原则 / 50

法天顺地 / 50

保精养气 / 53

形神共养 / 55

动静结合 / 56

协调平衡 / 59

第四章 古代名医论养生 / 62

华佗论养生 / 62

孙思邈论养生 / 63

张从正论养生 / 65

朱丹溪论养生 / 67

张介宾论养生 / 69

李时珍论养生 / 71

薛己论养生 / 74

绮石论养生 / 76

李中梓论养生 / 78

叶天士论养生 / 80

陈直论养生 / 82

陈实功论养生 / 84

龚廷贤论养生 / 86

中篇 养生方法

第五章 总论/90

养生方法学的源起与发展/90

常用的养生方法与特点/94

第六章 情志养生/99

言语开导法/104

虚静守神法/106

和情御神法/108

自我暗示法/110

顺意法/114

四气调神法/115

第七章 生活起居养生/120

居室养生法/121

服饰养生法/123

沐浴养生法/125

睡眠养生法/128

营养调摄法/130

清肠通便法/136

美容保健法/139

栉发保健法/140

旅游保健法/141

第八章 运动养生/143

叩齿法/144

转睛法/145

运足法/145

散步法/147

提肛法/148

五禽戏/148

八段锦/150

体功锻炼法/152

太极拳/154

棍棒操/166

健身球运动/167

第九章 房事养生/169

审慎婚姻法/170

房事避忌法/172

房事和谐法/175

房中按摩法/180

第十章 针灸养生/184

体针疗法/185

温针疗法/188

灸治疗法/189

拔罐疗法/192

耳针疗法/195

头针疗法/198

面针疗法/199

腕踝针疗法/200

手针疗法/202

皮肤针疗法/203

皮内针疗法/204

三棱针疗法/205

水针疗法/208

电针疗法/211

磁疗法/212

音频电流疗法/214

经络导平疗法/215

近红外线疗法/216

超声波疗法/217
中药离子导入疗法/218

第十一章 推拿养生/220

头部自我推拿法/224
胸部自我推拿法/226
腹部自我推拿法/227
腰部自我推拿法/229
四肢部自我推拿法/229
指压法/232
拍击法/233
膏摩法/234
捏脊法/235
小儿推拿法/236
眼保健推拿法/239

第十二章 药物养生/242

解表法/248
清热法/251
泻下法/256
利水化湿法/258
祛风湿法/261
化痰止咳平喘法/263
平肝息风法/267
开窍法/269
安神法/271
温里法/273
补气法/276
补血法/278
补阳法/280
补阴法/282
理气法/284
活血法/286
止血法/289
消食法/291

收敛法/292

第十三章 食疗养生/295

药膳/307
药饭/309
药粥/310
药点/311
药酒/312
药茶/314
药糖/316

第十四章 外治养生/318

敷贴法/320
热熨法/325
熏洗法/329
推擦法/333
药浴法/335
刮痧法/337
梳治法/340
药枕法/340
鼻治法/343
口咽养生法/344
耳治法/345
眼治法/345
食物外治法/345

第十五章 现代休闲养 生/347

SPA/347
水疗/349
泥疗/350
盐浴/352
森林浴/353
桑拿/354

瑜伽 / 356
足浴 / 358
音乐疗法 / 359

芳香疗法 / 361
温泉疗法 / 362

下篇 养生运用

第十六章 健康与亚健康

人群 / 366

辨体质养生 / 366

气虚体质 / 366 血虚体质 / 368

阴虚体质 / 370 阳虚体质 / 372

痰湿体质 / 374 血瘀体质 / 375

气郁体质 / 377 湿热体质 / 378

过敏体质 / 380

遵四时养生 / 382

春季养生 / 383 夏季养生 / 388

秋季养生 / 394 冬季养生 / 398

第十七章 传染性疾病 / 404

病毒性肝炎 / 404 流行性感

冒 / 406 人轮状病毒感染 / 408

细菌性痢疾 / 409 伤寒与副伤

寒 / 411 流行性脑脊髓膜

炎 / 413 流行性乙型脑炎 / 415

第十八章 内科疾病 / 418

呼吸系统疾病 / 418

慢性支气管炎 / 418 支气管哮

喘 / 419 支气管扩张症 / 423

慢性阻塞性肺疾病 / 424 间质性

肺疾病 / 426

心血管系统疾病 / 427

慢性心力衰竭 / 427 快速性心律

失常 / 429 缓慢性心律失常 / 431

冠状动脉粥样硬化性心脏病 / 432

高血压 / 434 慢性肺源性心脏

病 / 436 心肌疾病 / 437 心血

管神经症 / 438

消化系统疾病 / 440

胃食管反流病 / 440 食管贲门失

弛缓症 / 442 急性胃炎 / 443

慢性胃炎 / 445 消化性溃疡 / 447

胃下垂 / 449 胃黏膜脱垂

症 / 450 非特异性溃疡性结肠

炎 / 452 肠易激综合征 / 454

慢性胰腺炎 / 456 慢性胆囊炎 /

458 脂肪肝 / 459 肝硬化 / 461

泌尿系统疾病 / 463

急性肾小球肾炎 / 463 慢性肾小

球肾炎 / 465 肾病综合征 / 466

糖尿病性肾病 / 468 狼疮性肾

炎 / 470 肾盂肾炎 / 472 肾结

石 / 473 肾衰竭 / 475

血液系统疾病 / 477

缺铁性贫血 / 477 巨幼红细胞性

贫血 / 478 再生障碍性贫血 / 479

溶血性贫血 / 480 白细胞减少症

和粒细胞缺乏症 / 481 真性红细

胞增多症 / 483 特发性血小板减

少性紫癜/484 过敏性紫癜/485

内分泌系统疾病/486

单纯性甲状腺肿/486 亚急性甲

状腺炎/487 慢性淋巴细胞性甲

状腺炎/488 甲状腺功能亢进

症/489 甲状腺功能减退症/490

垂体前叶功能减退症/492 慢性

肾上腺皮质功能减退症/493 皮

质醇增多症/494 原发性醛固酮

增多症/495

代谢疾病/496

糖尿病/496 痛风/498 高脂

血症/499 单纯性肥胖/500

骨质疏松症/502

风湿性疾病/503

风湿热/503 类风湿关节炎/504

系统性红斑狼疮/506 皮肤

炎/508 硬皮病/509 贝赫切

特综合征/510 干燥综合征/511

神经及精神系统疾病/513

三叉神经痛/513 面神经麻痹/

514 急性感染性多发性神经根

炎/516 脊髓空洞症/517 运

动神经元病/519 短暂性脑缺血

发作/520 脑梗死/521 中风

后遗症/522 血管性头痛/524

癫痫/525 帕金森病/526 进

行性肌营养不良/527 重症肌无

力/529 周期性麻痹/530 老

年痴呆/532 神经衰弱/533

癔症/535

第十九章 外科疾病/538

浅部化脓性感染/538

疔/538 急性蜂窝织炎/539

痈/541 急性淋巴结炎/543

丹毒/544

甲状腺疾病/546

甲状腺腺瘤/546 颈部淋巴结

核/547

乳房疾病/549

急性乳腺炎/549 乳腺增生病/

551 乳房纤维腺瘤/553 乳管

内乳头状瘤/554

周围血管和淋巴管疾病/556

闭塞性动脉硬化/556 血栓闭塞

性脉管炎/557 多发性大动脉

炎/559 雷诺综合征/560 下

肢慢性静脉功能不全/562 深静

脉血栓形成/564

男性泌尿生殖系统疾病/566

男性泌尿生殖系统感染/566 急

性细菌性前列腺炎/568 慢性前

列腺炎/569 慢性附睾炎/571

良性前列腺增生症/573 尿结石

症/575 精索静脉曲张/576

勃起功能障碍/578 早泄/581

伤骨科疾病/582

骨折/582 关节脱位/585 慢

性软组织损伤/587 周围神经卡

压综合征/589 化脓性骨髓炎/

590 骨与关节结核/592 骨关

节炎/594

直结肠管疾病/596

肛裂/596 肛痿/597 痔/599

直结肠管周围脓肿/601

烧伤、冷伤、咬蜇伤/603

烧伤/603 冻伤/605 咬蜇伤/

607