



全国高职高专食品类、保健品开发与管理专业“十三五”规划教材

供食品营养与检测、食品质量与安全、保健品开发与管理专业用

# 中医养生与食疗

张榕欣 刘岩◎主编



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社



医药大学堂  
WWW.YIYAOKT.COM



全国高职高专食品类、保健品开发与管理专业“十三五”规划教材  
(供食品营养与检测、食品质量与安全、保健品开发与管理专业用)

# 中医养生与食疗

主 编 张榕欣 刘 岩

副主编 庄艳姍 李玉环 万 能 王若维

编 者 (以姓氏笔画为序)

万 能 (湖南食品药品职业学院)

王若维 (山东协和学院)

冯晓明 (黑龙江生物科技职业学院)

曲晓妮 (山东药品食品职业学院)

庄艳姍 (广东茂名健康职业学院)

刘 岩 (山东药品食品职业学院)

孙希芳 (山东医药技师学院)

孙国勇 (茂名职业技术学院)

杨春花 (长春医学高等专科学校)

李玉环 (日照职业技术学院)

张加赢 (石家庄职业技术学院)

张榕欣 (茂名职业技术学院)

唐林志 (仁源集团有限公司)



中国健康传媒集团  
中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

本教材为“全国高职高专食品类、保健品开发与管理专业‘十三五’规划教材”之一，系根据本套教材的编写指导思想 and 原则要求，结合专业培养目标和本课程的教学目标、内容与任务要求编写而成。本教材具有专业针对性强、紧密结合新时代行业要求和社会用人需求、与职业技能鉴定相对接等特点；内容包括中医养生概述、健康的四大基石、常用中医养生的保健方法、日常监测与保健、食疗的基础知识、食物类别与性能、常见食疗应用技能项目等9个内容。本教材为书网融合教材，即纸质教材有机融合电子教材、教学配套资源（PPT、微课、视频、图片等）、题库系统、数字化教学服务（在线教学、在线作业、在线考试）。

本教材主要供全国高职高专食品类、保健品开发与管理专业师生使用，也可作为从事健康产业相关岗位人员的参考用书。

### 图书在版编目（CIP）数据

中医养生与食疗 / 张榕欣, 刘岩主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2019. 1

全国高职高专食品类、保健品开发与管理专业“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5214 - 0594 - 1

I. ①中… II. ①张… ②刘… III. ①养生(中医) - 高等职业教育 - 教材②食物疗法 - 高等职业教育 - 教材 IV. ①R212②R247. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 265993 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 南博文化

出版 中国健康传媒集团 | 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 889 × 1194mm 1/16

印张 11 1/4

字数 238 千字

版次 2019 年 1 月第 1 版

印次 2019 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市百盛印装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5214 - 0594 - 1

定价 28.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话: 010 - 62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 数字化教材编委会

主 编 张榕欣 刘 岩  
副主编 庄艳姗 李玉环 万 能 王若维  
编 者 (以姓氏笔画为序)

万 能 (湖南食品药品职业学院)

王若维 (山东协和学院)

冯晓明 (黑龙江生物科技职业学院)

曲晓妮 (山东药品食品职业学院)

庄艳姗 (广东茂名健康职业学院)

刘 岩 (山东药品食品职业学院)

孙希芳 (山东医药技师学院)

孙国勇 (茂名职业技术学院)

杨春花 (长春医学高等专科学校)

李玉环 (日照职业技术学院)

张加赢 (石家庄职业技术学院)

张榕欣 (茂名职业技术学院)



# 出版说明

为深入贯彻落实《国家中长期教育改革发展规划纲要（2010—2020年）》和《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》等文件精神，不断推动职业教育教学改革，推进信息技术与职业教育融合，对接职业岗位的需求，强化职业能力培养，体现“工学结合”特色，教材内容与形式及呈现方式更加切合现代职业教育需求，以培养高素质技术技能人才，在教育部、国家药品监督管理局的支持下，在本套教材建设指导委员会专家的指导和顶层设计下，中国医药科技出版社组织全国120余所高职高专院校240余名专家、教师历时近1年精心编撰了“全国高职高专食品类、保健品开发与管理专业‘十三五’规划教材”，该套教材即将付梓出版。

本套教材包括高职高专食品类、保健品开发与管理专业理论课程主干教材共计24门，主要供食品营养与检测、食品质量与安全、保健品开发与管理专业教学使用。

本套教材定位清晰、特色鲜明，主要体现在以下方面。

## 一、定位准确，体现教改精神及职教特色

教材编写专业定位准确，职教特色鲜明，各学科的知识系统、实用。以高职高专食品类、保健品开发与管理专业的人才培养目标为导向，以职业能力的培养为根本，突出了“能力本位”和“就业导向”的特色，以满足岗位需要、学教需要、社会需要，满足培养高素质技术技能型人才的需要。

## 二、适应行业发展，与时俱进构建教材内容

教材内容紧密结合新时代行业要求和社会用人需求，与职业技能鉴定相对接，吸收行业发展的新知识、新技术、新方法，体现了学科发展前沿、适当拓展知识面，为学生后续发展奠定了必要的基础。

## 三、遵循教材规律，注重“三基”“五性”

遵循教材编写的规律，坚持理论知识“必需、够用”为度的原则，体现“三基”“五性”“三特定”。结合高职高专教育模式发展中的多样性，在充分体现科学性、思想性、先进性的基础上，教材建设考虑了其全国范围的代表性和适用性，兼顾不同院校学生的需求，满足多数院校的教学需要。

#### 四、创新编写模式，增强教材可读性

体现“工学结合”特色，凡适当的科目均采用“项目引领、任务驱动”的编写模式，设置“知识目标”“思考题”等模块，在不影响教材主体内容基础上适当设计了“知识链接”“案例导入”等模块，以培养学生理论联系实际以及分析问题和解决问题的能力，增强了教材的实用性和可读性，从而培养学生学习的积极性和主动性。

#### 五、书网融合，使教与学更便捷、更轻松

全套教材为书网融合教材，即纸质教材与数字教材、配套教学资源、题库系统、数字化教学服务有机融合。通过“一书一码”的强关联，为读者提供全免费增值服务。按教材封底的提示激活教材后，读者可通过电脑、手机阅读电子教材和配套课程资源（PPT、微课、视频、动画、图片、文本等），并可在线进行同步练习，实时反馈答案和解析。同时，读者也可以直接扫描书中二维码，阅读与教材内容关联的课程资源（“扫码学一学”，轻松学习PPT课件；“扫码看一看”，即刻浏览微课、视频等教学资源；“扫码练一练”，随时做题检测学习效果），从而丰富学习体验，使学习更便捷。教师可通过电脑在线创建课程，与学生互动，开展布置和批改作业、在线组织考试、讨论与答疑等教学活动，学生通过电脑、手机均可实现在线作业、在线考试，提升学习效率，使教与学更轻松。

编写出版本套高质量教材，得到了全国知名专家的精心指导和各有关院校领导与编者的大力支持，在此一并表示衷心感谢。出版发行本套教材，希望受到广大师生欢迎，并在教学中积极使用本套教材和提出宝贵意见，以便修订完善，共同打造精品教材，为促进我国高职高专食品类、保健品开发与管理专业教育教学改革和人才培养做出积极贡献。

中国医药科技出版社

2019年1月

全国高职高专食品类、保健品开发与管理专业“十三五”规划教材

## 建设指导委员会

主任委员 逯家富（长春职业技术学院）

常务副主任委员 翟玮玮（江苏食品药品职业技术学院）

贾 强（山东药品食品职业学院）

沈 力（重庆三峡医药高等专科学校）

方士英（皖西卫生职业学院）

吴昌标（福建生物工程职业技术学院）

副主任委员（以姓氏笔画为序）

丁建军（辽宁现代服务职业技术学院）

王 飞（漯河医学高等专科学校）

王冯粤（黑龙江生物科技职业学院）

毛小明（安庆医药高等专科学校）

巩 健（淄博职业学院）

孙 莹（长春医学高等专科学校）

杨天英（山西轻工职业技术学院）

李 莹（武汉软件工程职业学院）

何 雄（浙江医药高等专科学校）

张榕欣（茂名职业技术学院）

胡雪琴（重庆医药高等专科学校）

贾 强（广州城市职业学院）

倪 峰（福建卫生职业技术学院）

童 斌（江苏农林职业技术学院）

蔡翠芳（山西药科职业学院）

廖湘萍（湖北轻工职业技术学院）

## 委

## 员 (以姓氏笔画为序)

- 王 丹 (长春医学高等专科学校)
- 王 磊 (长春职业技术学院)
- 王文祥 (福建医科大学)
- 王俊全 (天津天狮学院)
- 王淑艳 (包头轻工职业技术学院)
- 车云波 (黑龙江生物科技职业学院)
- 牛红云 (黑龙江农垦职业学院)
- 边亚娟 (黑龙江生物科技职业学院)
- 曲畅游 (山东药品食品职业学院)
- 伟 宁 (辽宁现代服务职业技术学院)
- 刘 岩 (山东药品食品职业学院)
- 刘 影 (茂名职业技术学院)
- 刘志红 (长春医学高等专科学校)
- 刘春娟 (吉林省经济管理干部学院)
- 刘婷婷 (安庆医药高等专科学校)
- 江津津 (广州城市职业学院)
- 孙 强 (黑龙江农垦职业学院)
- 孙金才 (浙江医药高等专科学校)
- 杜秀虹 (玉溪农业职业技术学院)
- 杨玉红 (鹤壁职业技术学院)
- 杨兆艳 (山西药科职业学院)
- 杨柳清 (重庆三峡医药高等专科学校)
- 李 宏 (福建卫生职业技术学院)
- 李 峰 (皖西卫生职业学院)
- 李时菊 (湖南食品药品职业学院)
- 李宝玉 (广东农工商职业技术学院)
- 李晓华 (新疆石河子职业技术学院)

吴美香 (湖南食品药品职业学院)

张挺 (广州城市职业学院)

张谦 (重庆医药高等专科学校)

张镛 (长春医学高等专科学校)

张迅捷 (福建生物工程职业技术学院)

张宝勇 (重庆医药高等专科学校)

陈瑛 (重庆三峡医药高等专科学校)

陈铭中 (阳江职业技术学院)

陈梁军 (福建生物工程职业技术学院)

林真 (福建生物工程职业技术学院)

欧阳卉 (湖南食品药品职业学院)

周鸿燕 (济源职业技术学院)

赵琼 (重庆医药高等专科学校)

赵强 (山东商务职业学院)

赵永敢 (漯河医学高等专科学校)

赵冠里 (广东食品药品职业学院)

钟旭美 (阳江职业技术学院)

姜力源 (山东药品食品职业学院)

洪文龙 (江苏农林职业技术学院)

祝战斌 (杨凌职业技术学院)

贺伟 (长春医学高等专科学校)

袁忠 (华南理工大学)

原克波 (山东药品食品职业学院)

高江原 (重庆医药高等专科学校)

黄建凡 (福建卫生职业技术学院)

董会钰 (山东药品食品职业学院)

谢小花 (滁州职业技术学院)

裴爱田 (淄博职业学院)

# 前言

QIANYAN

中医养生，就是以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。食疗养生即利用食物来影响机体各方面的功能，使其获得健康或愈疾防病的一种养生方法，不仅能达到保健强身、防治疾病的目的，还能给人以感官和精神上的享受，使人在享受食物美味的同时，不知不觉地达到防病治病的目的。本教材主要根据高职高专食品类、保健品开发与管理专业培养目标和主要就业方向及职业能力要求，按照本套教材编写指导思想和原则要求，结合本课程教学大纲，由全国 10 所院校从事教学和生产一线的教师、学者悉心编写而成。

中医养生与食疗是高职高专食品营养与检测、食品质量与安全、保健品开发与管理专业基础课，学习本课程教材主要为从事健康管理及食疗保健工作奠定理论知识。本门课程教材主要包括中医养生概述、健康的四大基石、常用中医养生的保健方法、日常监测与保健、食疗的基础知识、食物类别与性能、常见食疗应用等内容。

本教材的编写突出职业教育的特色，体现中医营养学专业的特点，在内容编排上，理论知识以“必需、够用”为度，强调理论联系实际，强化应用能力的培养。利用通俗易懂的语言介绍中医基本理论、中医养生与食疗的基本原则和常用方法，以及常用食物、食疗方及部分药食同源物品的基本知识，并选择常见病症辨证施食，且在每节后补充了“拓展阅读”内容，拓展了学生的知识面，增加了学生的学习兴趣。本教材为书网融合教材，即纸质教材有机融合电子教材、教学配套资源（PPT、微课、视频、图片等）、题库系统、数字化教学服务（在线教学、在线作业、在线考试）。

本教材主要适用于全国高职高专院校食品营养与检测、食品质量与安全、保健品开发与管理专业师生使用，也可作为从事健康产业相关岗位人员的参考用书。

本教材由张榕欣和刘岩担任主编，具体编写分工如下：杨春花编写第一章，孙希芳、孙国勇编写第二章，庄艳姗、万能编写第三章，张榕欣、唐林志编写第四章，张加赢、刘岩、孙国勇编写第五章，王若维、李玉环编写第六章，刘岩、曲晓妮、冯晓明编写第七章，全书由张榕欣统稿和定稿，同时感谢唐林志对本书编写提出宝贵意见。

由于编者水平有限，时间紧迫，疏漏之处在所难免，恳请广大读者与同行批评指正，以便修订改善。

编者  
2019年1月

# 目录

MULU

<b>第一章 中医养生概述</b> .....	1
<b>第一节 中医基础知识</b> .....	1
一、养生的概念 .....	1
二、养生的特点 .....	2
三、养生的发展史 .....	3
<b>第二节 认识养生观念</b> .....	6
一、生命观 .....	6
二、寿夭观 .....	7
三、健康观 .....	9
四、养护观 .....	10
<b>第三节 养生的基本原则</b> .....	11
一、正气为本 .....	11
二、天人相应 .....	12
三、形神并养 .....	13
四、辨因施养 .....	14
五、动静相宜 .....	15
六、综合调养 .....	16
<b>第二章 健康的四大基石</b> .....	19
<b>第一节 睡眠与养生</b> .....	19
一、睡眠 .....	19
二、影响因素 .....	20
<b>第二节 运动与养生</b> .....	22
一、运动 .....	23

二、注意事项 .....	24
<b>第三节 心态与养生</b> .....	26
一、心态 .....	26
二、健康心态的作用 .....	27
三、保持健康心态的方法 .....	27
<b>第四节 合理膳食与养生</b> .....	29
一、合理膳食 .....	30
二、如何养生 .....	31
<b>实训一 个人日常膳食食谱设计</b> .....	33
<b>第三章 常用中医养生的保健方法</b> .....	35
<b>第一节 经络与保健</b> .....	35
一、经络系统的组成 .....	36
二、经络对养生保健的作用 .....	36
三、经络学说的应用 .....	37
四、时辰与经络养生 .....	37
<b>第二节 面诊与保健</b> .....	38
一、面诊的概念 .....	38
二、面诊的主要内容 .....	38
三、面诊与健康 .....	39
<b>第三节 手诊与保健</b> .....	41
一、手诊的概念 .....	41
二、手诊的原理 .....	41
三、手诊的主要内容 .....	42
四、手诊与健康 .....	43
<b>第四节 按摩与保健</b> .....	45
一、按摩的概念 .....	45
二、按摩的分类 .....	46
三、常用的按摩手法 .....	46
<b>第五节 拔罐与保健</b> .....	49
一、罐的种类 .....	50
二、拔罐的方法 .....	50
三、拔罐的操作方法 .....	51

四、拔罐的保健作用和使用范围 .....	51
五、辨证虚实有效施罐 .....	52
六、施罐后皮肤变化的意义 .....	52
七、拔罐的注意事项 .....	52
<b>第六节 刮痧与保健</b> .....	53
一、刮痧的常用器具 .....	53
二、刮痧的介质 .....	53
三、刮痧对养生保健的作用 .....	53
四、刮痧的方法 .....	54
五、刮痧的注意事项 .....	54
六、刮痧后“痧痕”的意义 .....	55
<b>实训二 经络实训任务工单</b> .....	56
<b>实训三 面诊与保健任务工单</b> .....	56
<b>实训四 手诊与保健任务工单</b> .....	57
<b>实训五 按摩与保健任务工单</b> .....	58
<b>实训六 拔罐实训任务工单</b> .....	59
<b>实训七 刮痧实训任务工单</b> .....	59
<b>第四章 日常监测与保健</b> .....	61
<b>第一节 高血压监测及其保健</b> .....	61
一、高血压分类及诊断 .....	62
二、中医对高血压的认识 .....	62
三、血压计的测量方法 .....	63
四、高血压的营养指导原则 .....	64
<b>第二节 血糖监测及其保健</b> .....	65
一、糖尿病的分类及临床症状 .....	65
二、糖尿病的诊断标准 .....	65
三、中医对糖尿病的认识 .....	65
四、糖尿病的发病原因 .....	66
五、血糖仪的使用方法 .....	66
六、糖尿病的营养指导原则 .....	67
<b>实训八 人体体格测量与营养状况评价</b> .....	69
<b>第五章 食疗的基础知识</b> .....	71
<b>第一节 中医食疗的起源和发展</b> .....	71

一、中医食疗的概念及特点 .....	72
二、中医食疗的历史 .....	73
<b>第二节 食物的一般性能 .....</b>	<b>75</b>
一、食物的性味 .....	75
二、食物的归经 .....	77
<b>第三节 食物的应用 .....</b>	<b>79</b>
一、食物的配伍 .....	79
二、食物的平衡膳食 .....	80
三、食物的合理应用 .....	81
四、食物的类型 .....	81
五、饮食禁忌 .....	83
<b>第四节 食疗的基本原则 .....</b>	<b>85</b>
一、食疗的整体观 .....	85
二、辨证施食 .....	88
<b>第五节 主要食疗法则 .....</b>	<b>89</b>
一、补气益脾法 .....	89
二、补血滋阴法 .....	90
三、补肾益精法 .....	91
<b>第六节 饮食卫生 .....</b>	<b>92</b>
一、饮食有节 .....	92
二、清洁卫生 .....	93
<b>实训九 食品标签、配料表、营养标签解读 .....</b>	<b>95</b>
<b>第六章 食物类别与性能 .....</b>	<b>97</b>
<b>第一节 谷、豆类 .....</b>	<b>97</b>
一、谷类 .....	97
二、豆类 .....	100
<b>第二节 果、蔬类 .....</b>	<b>102</b>
一、水果类 .....	102
二、蔬菜类 .....	104
<b>第三节 肉食类 .....</b>	<b>106</b>
一、概述 .....	106
二、常用肉类 .....	107

第四节 水产类 .....	111
一、概述 .....	111
二、常用水产类 .....	111
第五节 蛋、乳类 .....	115
一、蛋类 .....	115
二、乳类 .....	117
第六节 酿造类 .....	119
一、概述 .....	119
二、常用酿造类 .....	120
<b>第七章 常见病食疗应用 .....</b>	<b>125</b>
第一节 呼吸系统疾病 .....	125
一、感冒 .....	125
二、咳嗽 .....	128
第二节 中枢神经系统疾病 .....	131
一、眩晕 .....	131
二、失眠 .....	134
第三节 心脑血管疾病 .....	137
一、高血压 .....	137
二、冠心病 .....	139
三、高血脂 .....	141
第四节 内分泌系统疾病 .....	143
一、糖尿病 .....	143
二、痛风 .....	145
三、肥胖 .....	147
第五节 消化系统疾病 .....	150
一、便秘 .....	150
二、泄泻 .....	153
<b>附录 .....</b>	<b>157</b>
<b>参考文献 .....</b>	<b>161</b>

# 第一章 中医养生概述

## 知识目标

1. 掌握 中医养生的特点、内容、基本观念及基本原则。
2. 熟悉 养生、养生学的含义；中医理论在养生中的应用；生命观、寿夭观、健康观和养护观的基本内容；养生的基本方法。
3. 了解 中医养生的历史沿革以及各个时期的文化特点；古代养生家的养生观点及相关理论。

## 能力目标

1. 能够根据运用养生的特点和内容，合理运用养生原则指导日常养生。
2. 能够树立正确的养生观；学会运用养生的基本方法。

## 第一节 中医基础知识

### 案例讨论

**案例：**根据2017年中国居民健康素养监测结果，2017年中国居民健康素养水平为14.18%，较2016年的11.58%增长2.6个百分点，而2009年仅为6.48%，近10年来呈持续上升态势。

- 问题：**
1. 中国居民的健康素养水平是如何提高的？
  2. 为什么要养生？
  3. 中医养生是如何发展起来的，有何优势？

中医养生学是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分，历史悠久，源远流长。在漫长的历史过程中，中国人民非常重视养生益寿，并在生活实践中积累了丰富的经验，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体系，为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛做出了杰出的贡献。养生不仅仅是对健康的追求，也反映了人们对生活的热爱，对生命的感悟，被广大人民群众广泛应用到日常生活中。

### 一、养生的概念

养生（又称摄生、道生）一词最早见于《庄子·内篇》。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意。养生是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的，是一种综合性的强身益寿活动。中医养生



扫码“学一学”

学是在中医理论的指导下，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保健活动的实用科学。

自古以来，人们把养生的理论和方法叫作“养生之道”。例如《素问·上古天真论篇》说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，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”。此处的“道”，就是养生之道。能否健康长寿，不仅在于能否懂得养生之道，而更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中去。历代养生家由于各自的实践和体会不同，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。从学术流派来看，又有道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术家养生之分，他们都从不同角度阐述了养生理论和方法，丰富了养生的内容。

## 二、养生的特点

中医养生是从实践经验中总结出来的科学，是历代劳动人民智慧的结晶，经历了五千年亿万次实践，由实践上升为理论，归纳出方法，又回到实践中去验证，不断丰富和发展，进而形成一门独立的学科。其特点主要体现在以下四个方面。

### （一）独特的中医理论体系

整体观念和辨证论治是中医学的两大基本特点。中医养生是以中医养生理论为指导，秉承中国传统的整体思维。它特别强调人与外界的环境是密不可分的，人的生命活动要与自然环境和社会环境协调统一，自然环境为人类提供了不可缺少的物质条件，而社会环境对人的身心机能有着极大的影响。

辨证论治是中医学的文化特色，也是中医治疗疾病的基本原则。中医养生实践强调辨证施养，根据时令、地域以及个人的体质、年龄、性别等不同而制定相应的方法，从而达到顺应自然、健康长寿的目的。

### （二）形神兼养重调摄

中医理论强调人体本身就是一个有机整体，形与神相互依存。形，指形体，即肌肉、血脉、筋骨、脏腑等组织器官；神，是指情志、意识、思维为特点的心理活动现象以及生命活动的全部外在表现。形为神之基，神为形之主；无形则神无以生，无神则形不可活。形神共养就是要注重形体的强健和精力的充沛，调摄养护使身体和精神达到最和谐的状态，方能健康长寿。这种形与神的高度整体统一，也称作“形神合一”。

### （三）三因制宜促和谐

自然界是人类赖以生存的环境，人类的生命活动也时刻受到自然环境的影响。因此，要根据不同的时令气候特点，不同的地域环境特点，不同人的年龄、性别、体质等具体情况，来制定与之相应的适宜的养生方法。依据外界环境的变化合理调整机体的行为举止，采用因时养生、环境养生、居处养生等方法从而达到人与自然、社会的和谐。

### （四）防患于未然在预防

中医养生的重要思想是治未病，认为预防胜于治疗。《素问·八正神明论篇》中指出“上工救其萌芽……”，即疾病虽未发生，但是已出现某种先兆，或处于萌芽状态时，应该