



中医养生重点专科名医科普丛书

总主编 肖臻 郑培永

主编 肖臻 周时高

龙华中医

谈 养生

中医养生的原理和方法



本书由国家中医药临床研究基地、国家中医药管理局中医养生重点学科、上海中医药大学附属龙华医院专家编写。

全国百佳图书出版单位

中国中医药出版社

· 中医养生重点专科名医科普丛书 ·

总主编 · 肖臻 郑培永

龙华中医 养生谈

主 编 肖 臻 周时高

副主编 王 淼 董桂英 刘红杰

编 委 (以姓氏笔画为序)

王延红 朱晓霞 许洁睿 李 明 李 萍

杨占达 何颂华 张 意 张丽朵 陈俊岚

苑素云 周爱芳 秦 英 顾 闻 钱越洲

徐 叶 魏华凤

中国中医药出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

龙华中医谈养生 / 肖臻, 周时高主编. —北京: 中国中医药出版社, 2018.8

(中医养生重点专科名医科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 5104 - 4

I . ①龙… II . ①肖… ②周… III . ①养生 (中医) IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 153483 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

三河市同力彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710 × 1000 1/16 印张 27.5 字数 444 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5104 - 4

定价 68.00 元

网址 www.cptcm.com

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 (010-64405510)

版权专有 侵权必究

中华优秀传统文化是中华民族突出优势，而中医学是“中华民族的瑰宝”，是“打开中华文明宝库的钥匙”，“凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康理念及其实践经验”，博大精深，简便廉验，已成为中华文化软实力的代表。为了推进中医药文化的普及，增进中国人民乃至世界人民的健康，我们特别编撰了《中医养生重点专科名医科普丛书》。

本丛书一共分为8本。其中，《龙华中医谈养生》最为重要，具有提纲挈领的作用。此书对中医养生的精髓做了详尽的介绍，具体从中医养生的概念和特点、中医养生学发展简史、中医养生学的基本理论、中医养生的基本原则、五脏养生、情志养生、体质养生、环境与养生、起居作息与养生、睡眠养生、饮食养生、气功养生、针灸经络养生、药物养生、因人养生等方面，论述了中医养生的脉络发展、基本原理与基本方法，既有理论的探索，更注重对大众健康养生方法的指导。

另外7本分别是《龙华中医谈心病》《龙华中医谈肝病》《龙华中医谈肺病》《龙华中医谈肾病》《龙华中医谈脑病》

《龙华中医谈肿瘤》《龙华中医谈风湿病》。这7本书均采用问答体例，重在说明具体各科疾病诊疗过程中应注意的问题，如各科疾病的特征、发病机理、辅助检查资料的解读、西医基础治疗、临床治疗中常见的问题及处理、日常中医养生的方法与注意事项等，偏重实用，重在解决具体问题。

全套丛书既有宏观论述，又有微观内容，理论联系实际，选材精练，专业严谨，对大众养生健康具有较高的参考价值。对于书中的不足之处，欢迎大家批评指正，以便再版时进一步完善。最后，希望本套丛书的出版，能使大家强身健体，延年益寿。

《中医养生重点专科名医科普丛书》编委会

2018年8月



内容提要

“养生”最早见于《庄子·内篇》，乃保养生命以达长寿之意。中医养生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着人们日常的养生保健、生产生活等实践活动。它汇集了中国人民从古至今的大量实践经验，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精髓。本书编写人员均为从事中医养生学临床、教学与研究多年工作的医生，在编写过程中始终坚持传统与现代相结合，理论与实践相结合的原则，从中医养生的起源与发展、中医养生的基本理论和原理到五脏养生、情志养生、体质养生、环境养生、起居作息与养生、睡眠养生、饮食养生、气功养生、针灸经络养生、药物养生、因人养生、四时养生等诸多养生方法的理论与实践，进行了比较系统的论述。本书适合中医医院的临床医生、中医院校的学生参考学习，对中医养生感兴趣的大众百姓也可学习使用。



第一章	中医养生的概念和特点	1
第二章	中医养生学发展简史	9
	第一节 春秋战国——中医养生学的起源时期	11
	第二节 秦汉至隋唐——中医养生学的形成与发展时期	24
	第三节 宋金元——中医养生学的完善时期	38
	第四节 明清——中医养生学的鼎盛时期	45
	第五节 近代与现代——中医养生学的恢复与继续发展时期	49
第三章	中医养生的基本理论	59
	第一节 整体观念	61
	第二节 精气学说	65
	第三节 阴阳五行	70
	第四节 脏腑经络	78
	第五节 病因病机	86
第四章	中医养生的基本原理	93
	第一节 协调平衡	94
	第二节 畅通经络	95
	第三节 形神共养	96



第四节	节欲保精.....	98
第五节	调息养气.....	99
第六节	“审因”和“辨体”施养.....	101
第五章	五脏养生	103
第一节	肝脏养生.....	106
第二节	心脏养生.....	109
第三节	脾脏养生.....	111
第四节	肺脏养生.....	114
第五节	肾脏养生.....	117
第六章	情志养生	121
第一节	情志变化.....	123
第二节	调神养生法.....	128
第三节	调摄情志法.....	135
第七章	体质养生	143
第一节	体质学说与养生.....	145
第二节	体质差异形成的原因和分类.....	147
第三节	不同体质的特点及养生调护.....	149
第四节	不同年龄阶段的体质特点及养生调护.....	162
第五节	影响体质的其他因素及养生调护.....	169
第八章	环境养生	173
第一节	环境养生概述.....	175
第二节	地域养生.....	176
第三节	居住环境养生.....	180
第四节	居室环境养生.....	187

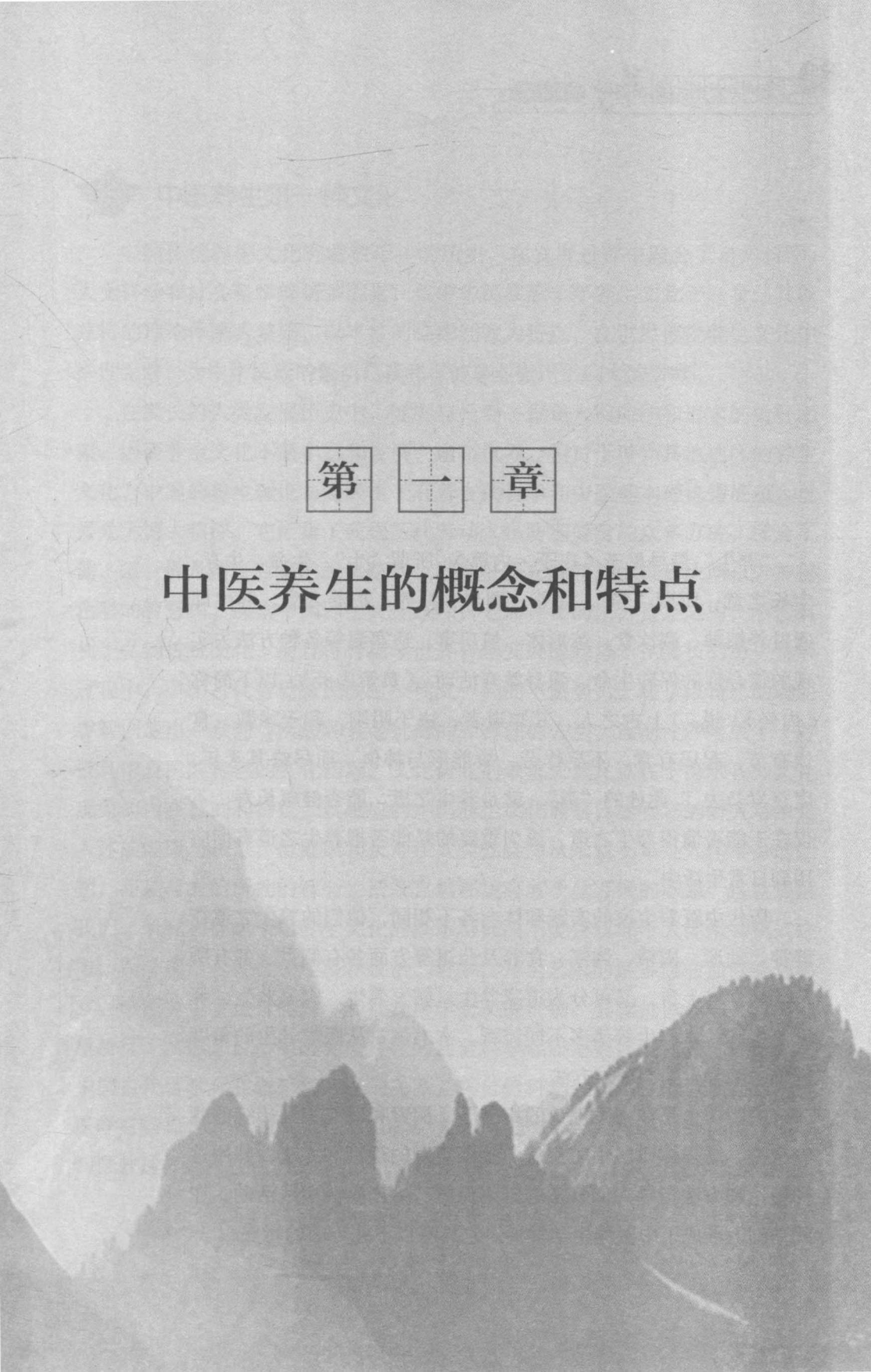
第九章	起居作息与养生	195
	第一节 起居有常.....	196
	第二节 劳逸适度.....	203
	第三节 房事养生.....	206
第十章	睡眠养生	223
	第一节 睡眠养生概述.....	225
	第二节 睡眠环境与宜忌.....	232
	第三节 失眠的预防.....	234
第十一章	饮食养生	237
	第一节 饮食养生的作用.....	239
	第二节 饮食调养的原则.....	242
	第三节 进食保健.....	248
	第四节 不同体质人群的饮食养生.....	251
	第五节 特定人群的饮食养生.....	259
	第六节 不同季节的饮食养生.....	262
	第七节 不同脏腑疾病的五行饮食养生.....	266
第十二章	气功养生	269
	第一节 气功的概念.....	271
	第二节 气功的简明历史与基础理论.....	271
	第三节 气功的基本内容：三调及三调合一.....	281
	第四节 气功功法简介.....	284
	第五节 气功的学习方法.....	290
第十三章	针灸经络养生	291
	第一节 中医对经络（穴位）养生的认识.....	293
	第二节 十二时辰与中医经络养生.....	294



第三节	针灸养生保健法	296
第十四章	药物养生	309
第一节	药物养生的机理	311
第二节	药物养生的应用原则	313
第三节	益寿延年常用中药与方剂	320
第五节	膏方概述	357
第六节	药膳概述	369
第十五章	因人养生	379
第一节	胎孕养生	381
第二节	婴幼儿调护	385
第三节	儿童养生	387
第四节	青少年养生	391
第五节	中年养生	395
第六节	老年养生	397
第七节	女性养生	401
第八节	脑力劳动者养生保健	406
第九节	体力劳动者养生保健	408
第十六章	四时养生	411
参考文献		424

第 一 章

中医养生的概念和特点





“养生”最早见于《庄子·内篇》。所谓“生”，生命、生存、生长之意；所谓“养”，保养、调养、补养、护养之意。养生即通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的综合性的保养生命、强身益寿活动。《黄帝内经》（以下简称《内经》）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，更为重要的是能否把养生之道贯彻应用到日常生活中。

历代中医养生家的实践和体会各不相同，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。从学术上看，又可分为道家养生、儒家养生、医家养生、释家养生和武术养生等诸多不同流派。本书侧重从医家养生的角度阐释中医养生的原理与方法。

中医养生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日常的健康保健、生产生活实践活动。在此基础上形成了中医养生学学科。它具有以下几方面的特点：



中医养生是一种文化

中国传统养生文化有着数千年的历史，在发展过程中融合了自然科学、人文科学和社会科学等诸多因素，集中华民族数千年养生文化于一身，其以独特的理论体系为基础，以丰富的临床经验为特点，在世界传统养生文化中举世无双，为中华民族的繁衍昌盛和保健事业做出了巨大的贡献。

在漫长的人类发展历史中，健康与长寿一直是人们向往和追求的美好愿望，因而养生文化不断丰富和发展，遍布世界。相对于世界其他地区的养生文化，中国的养生理论与实践由于有着古代哲学和中医基本理论为底蕴，显得尤为博大精深。它汇集了我国历代劳动人民防病健身的众多方法，糅合了儒、道、佛及诸子百家的思想精华，堪称一棵充满勃勃生机和浓厚东方神秘色彩的智慧树。探索中国养生文化这棵古老而神秘的东方智慧之树，不但有利于弘扬传统文化，而且符合当今世界科学发展的趋势。在漫长的历史发展过程中，中国古代劳动人民经过一代又一代的不懈努力，终于以自己的聪明睿智创造出系列与疾病和衰老抗衡的独特理论方法，逐渐使养生成了一种极具华夏民族特色的文化现象。文化研究的最重大意义就在于探求各种文化现象的内在目的和特征。就感应的中国养生文化而言，尽管它的研究对象是人体的健康与长寿，但健康和长寿在人类社会中从来就不单是人体本身的问题，而是与人们所处的社会生活及自然环境有着千丝万缕的联系。这就提醒我们，研究和探求中国养生文化的基本特征决不能仅仅囿于人体生物模式之中，而必须结合社会、经济、政治、哲学，乃至艺术的诸多层面加以综合考察。中医养生学是自然科学和社会科学交叉的产物，其理论体系本身具有双重特征。具体来说，中医养生文化的社会科学性质主要体现在其理论体系与中国古代哲学存在着千丝万缕的关系，其自然科学性质则主要体现在与传统医学有着血肉相连的关系。中医养生文化历史悠久，乃至著名的英国学者李约瑟曾这样说：在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他民族所没有的。



中医养生是最直接有效的关于健康生活的指导手段

中医养生源于生活，而其在中医理论（期间孕育并升华着中国古代的哲学思想）指导下形成的养生观点、原则、方法、手段又有效地指导着人们的健康生活实践。养生和生活的关系决定了中医养生观点的多面性、养生原则的灵活性、养生方法的科学性和养生手段的多样性。究其本质，中医养生的核心理论体系主要体现在预防观、整体观、平衡观、辩证观等四个方面。

1. 预防观 未病先防、未老先养。《内经》中提出“不治已病治未病”的观点。喻示人们从生命开始就要注意养生，在健康或亚健康状态下，预先采取养生保健措施，才能保健防衰和防病于未然。这种居安思危、防微杜渐的哲学思想是中国文化的精华。“治未病”“颐养天年”等看似朴素的愿景，却是中医养生的崇高境界，也是生活着的每一个人的毕生要求。

2. 整体观 天人相应、天人合一、形神兼具。中医养生理论强调人和自然环境、社会环境的协调，讲究体内气化升降，以及心理与生理的协调一致。人既是自然界的人，又是社会的人。影响健康和疾病的因素，既有生物因素，又有社会和心理因素，这是自古以来人们已经感觉到的客观事实。中医养生特别讲究四时阴阳，春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律。人应该顺应大自然的规律，比如春天的时候，要有一种生发之气，被发缓形，夜卧早起；冬天不能太张扬、太发散，万物处于秘藏……顺天法地，天人合一。中医养生主张因时、因地、因人而异。

3. 平衡观 调整阴阳、补偏救弊、协调平衡。人体是一个有机的整体，脏腑是人体生命活动的中心，脏腑生理功能的正常发挥和脏腑之间阴阳之气的相互平衡协调是维持机体内环境相对平稳的重要环境。人体在正常生理状态下，能保持脏腑功能的正常发挥和阴阳的相对平衡。当一个人身体达到平衡点的时候，也是最健康的。如果出现一方偏衰，或一方偏亢，就会使人体正常的生理功能紊乱，出现病理状态。人体养生离不开协调脏腑、平衡阴阳的宗旨。

4. 辩证观 中医理论和思维方式的形成吸收了古代哲学朴素的唯物论

和辩证法思想。中医学认为，生命是物质的，是一个阴阳对立统一、运动不息的发展变化过程。生命在于运动，因为运动是生命存在的特征，人体的每一个细胞无时无刻不在运动着，只有保持经常运动，才能增进健康，预防疾病，以求延年益寿。动静相合、形神共养的唯物主义辩证观也构成了中医养生的核心理论体系之一。

在中医养生核心理论的指导下，形成了包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲葆精、益气调息、动静有常、和谐适度等在内的一系列养生原则和方法，其中协调平衡、顺天法地、节欲葆精、动静相合尤为关键。

中医养生学认为，养生首先要养心，即所谓情志养生。“一生淡泊养心机”，这是很高的精神境界。人都有喜、怒、哀、乐、悲、恐、惊，这是人的七种情志，过了头就是七情过激。“常观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之简默者寿。盖四者，仁之端也，故曰仁者寿。”仁就是要做到温和、善良、宽宏、幽默。仁心仁德、养心立德是一个人健康的内在要素。《内经》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”即强调了养心的重要性。脏腑元气互为补充，心气足、心神宁，肝脾肺肾之气渐充而得养得顺。养肝、养脾、养肾、养肺之法理渐推。

其次如饮食养生，提倡合理的膳食结构。《内经》：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”南宋贤士陆游的养生方法是喝粥，他有一首诗写道：“世人个个学长年，不悟长年在目前；我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”《养生录》中谈到养生“六宜”，食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜缓些、食宜软些。中国人盐的摄入量超标，脑溢血、高血压等疾病与此相关。上述观点与目前营养学界提倡的“健康膳食金字塔”观点相一致，但要早出千百年。

第三是运动养生。所谓“流水不腐，户枢不蠹”，如八段锦“双手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃单举手，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰”，这个运动在办公室也可以做。



第四是气功养生。《庄子》曰“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣；此道引之士，养形之人”。“吐故纳新”指做气功，“熊经鸟申”讲人就像熊一样攀援，像鸟一样左顾右盼；这两种方法就是导引，这样做的人就是养形人。养形要达到什么效果？要像彭祖那样“寿高八百”。

第五是药物养生。中药在体质调护、预防疾病中的作用已为千百年来的生活实践所证明，中医自古有“药食同源”之说。如柏子仁，就是柏树的果子，也是一种养生长寿的食物。植物里寿命最长的就是柏树和松树，我们常说“千年柏树”。柏子仁有养性、安神、润肠、通便、养颜的功效。山药、薏米、芡实、大枣、龟、鳖等早就成为大众餐桌的常用食材与佳肴了。

其他如环境养生，起居作息与养生，睡眠养生，针灸、推拿、按摩养生，体质养生，因时、因地、因人制宜养生等诸多养生方法无时无刻不体现在人们的生活习惯中并有效指导着人们的生活实践。



中医养生是一门关于健康管理的学问

健康的含义包括身体健康、心理健康、社会适应良好。身体健康是指人体结构完整，体格健壮，各组织、器官功能正常，没有不适感。心理健康是指智力正常，内心世界丰富、充实、和谐、安宁，情绪稳定，有自信心，能够恰当地评价自己，思维与行为协调统一，有充分的安全感等。社会适应良好是指能与自然环境、社会环境保持良好接触，并对周围环境有良好的适应能力，有一定的人际交往能力，能有效应对日常生活、工作中的压力，正常地进行工作、学习和生活。

疾病，特别是慢性非传染性疾病的发生、发展过程及其危险因素具有可干预性，这是现代健康管理的科学基础。每个人都会经历从健康到疾病的发展过程，一般来说，是从健康到低危险状态，再到高危险状态，然后发生早期病变，出现临床症状，最后形成疾病。这个过程可以很长，有时需要几年到十几年，甚至几十年的时间，而且和人们的遗传因素、社会和自然环境因素、医疗条件及个人的生活方式等因素都有高度的相关性，其间变化的过程多也不易察觉。但是，健康管理通过系统检测和评估可能发生疾病的危险因素，

帮助人们在疾病形成之前进行有针对性的预防性干预，可以成功地阻断、延缓甚至逆转疾病的发生和发展进程，实现维护健康的目的。

在西方，健康管理计划已经成为健康医疗体系中非常重要的部分，并已证明能有效地降低个人的患病风险，同时降低医疗开支。健康管理不仅是一套方法，更是一套完善、周密的程序。通过健康管理能达到以下目的：一学，学会一套自我管理和日常保健的方法；二改，改变不合理的饮食习惯和不良生活方式；三减，减少用药量、住院费、医疗费；四降，降血脂、降血糖、降血压、降体重，即降低慢性病风险因素。回过头来看，中医养生所追求的“治未病”、防患于未然的种种养生手段、方法与理念，哪一个不是现代健康管理所希冀达到的健康状态及“一学、二改、三减、四降”的目标呢？！而古老的中医养生却比西方早认识并实践了几千年。除此之外，中医养生所倡导、遵循的天人相应、心身合一、形神兼具、协调平衡、节欲葆精、动静相合等又将人体的健康养生带到新的境界和高度，相信会逐渐被人们认识、接受和尊崇。新的历史时期，中医养生应当自觉地肩负起人类命运与发展的历史使命，主动服务人类，重新焕发光彩，在新的全民健康、医疗卫生重心前移、“治未病”与“健康中国”国家战略的实施中做出更大的贡献。