



仲景  
医学

仲景医学  
系列教材

ZHONG JING

# 仲景

## 养生保健学

ZHONG JING  
YANGSHENG BAOJIANXUE

刘洪波 主编

河南科学技术出版社

仲景医学系列教材

# 仲景养生保健学

刘洪波 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

仲景养生保健学/刘洪波主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2015. 2  
(2019. 5 重印)

仲景医学系列教材

ISBN 978-7-5349-7343-7

I. ①仲… II. ①刘… III. ①养生 (中医) -教材 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 220409 号

---

出版发行: 河南科学技术出版社

地址: 郑州市郑东新区祥盛街 27 号 邮编: 450016

电话: (0371) 65788613 65788870

网址: [www.hnstp.cn](http://www.hnstp.cn)

策划编辑: 李喜婷 胡 静

责任编辑: 任燕利

责任校对: 丁秀荣

封面设计: 中文天地

版式设计: 栾亚平

责任印制: 朱 飞

印 刷: 河南新华印刷集团有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16 印张: 7.5 字数: 164 千字

版 次: 2015 年 2 月第 1 版 2019 年 5 月第 2 次印刷

定 价: 21.00 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。

## “仲景医学系列教材”编委会

---

编委会主任	方家选			
编委会副主任	梁新武	张须学		
名誉主编	桂延耀	孙耀志		
名誉副主编	王若愚			
总主编	庞景三			
副总主编	周小琳	肖跃红		
编委	(按姓氏笔画排序)			
	王世勋	王若愚	卞 华	方家选
	冯冬兰	刘 冰	刘怀举	刘洪波
	孙 锋	孙耀志	李书香	李红普
	杨小欣	肖跃红	宋红旗	张东献
	张须学	陈亦工	瓮 恒	周小琳
	庞景三	赵体浩	秦玖刚	袁国卿
	桂延耀	郭延东	梁新武	葛均西
	冀文鹏			

## 《仲景养生保健学》编委会

---

主 编 刘洪波

副 主 编 肖跃红 陈 萍

编 委 (按姓氏笔画排序)

刘洪波 南阳医学高等专科学校

肖跃红 南阳医学高等专科学校

陈 萍 南阳市张仲景医院

# 编写说明

中医学是伴随中华民族的发展而孕育、产生、发展起来的中国传统医学。张仲景的《伤寒杂病论》集东汉以前中国医学之大成，将理论医学与临床医学紧密地结合起来，熔理、法、方、药于一炉，确立了辨证论治理论体系，影响着从它问世以来1800多年的中医学方药、理论及临床各个方面。《伤寒杂病论》在传承过程中被分为《伤寒论》和《金匱要略》，一直被奉为中医学经典。历代医家不断地研究与应用《伤寒杂病论》，为之整理、诠释、补充、发挥、验证、修订，并进行现代研究，中西汇通，取得了极为丰富的成果，成为仲景医学的新内容。

从某种角度讲，仲景医学是中医学中最核心、最精髓、最实用，也最有生命力的学问。尽管古今有诸多医家、学者对其进行集注或分编，但仍存在一些不足：一是仍未能全面系统地反映仲景医学的全部，二是仅靠原著或选读不利于现代乃至今后的深入学习和发展。另外，目前中医高等教育并不能很快适应临床，流水线式的培养方法不利于中医人才成长，核心问题都是没有把经典教育作为主线，特别是没有将仲景的学术思想贯穿始终。要学透仲景著作十分不易，要用仲景的理、法、方、药很好地解决临床实际问题更不易，所以我们尽其所能进行探索，组织编写这套“仲景医学系列教材”。本套教材具有仲景学术思想特色，不但可作为我们的校本教材，也可作为继续教育或临床及科研的参考教材。

本套教材共11本，包括《仲景医学发展史》《仲景药理学》《仲景方剂学》《仲景诊病学》《仲景外感病学》《仲景内伤杂病学》《仲景妇科杂病学》《仲景病案学》《仲景养生保健学》《仲景医学现代研究》《仲景文化概论》。本套教材参考现代学科门类划分，并参考现行教育课程自成体系，以仲景学术及指导思想为主线，结合后世研究成果，继承而不泥古，发展而不离宗，全面反映仲景医学的内容，便于教师的启发教学和学生的自主学习，更便于引导实际应用。

特别需要说明的是，“仲景医学系列教材”的编写不拘于《伤寒论》《金匱要略》原文，我们先将两书条文糅到一起，再行组分，甚至用白话形式编写，以便于学习与理解。教材编写的基本原则是突出仲景思想，突出继承与发展，突出实用。

本套教材没有统一的编写体例，每本教材是根据自己的内容和特色来选择适当的表述形式，这种“不甚规范”的编写形式是完全服从于编写内容的。就本套教材而言，



有的属于全新的教材，如《仲景文化概论》《仲景医学发展史》《仲景病案学》《仲景养生保健学》《仲景医学现代研究》；有的属于同现行教材有重叠，又有差别的教材，如《仲景药理学》《仲景方剂学》《仲景诊病学》《仲景外感病学》《仲景内伤杂病学》《仲景妇科杂病学》。全新教材相对好处理，只需要高度提炼与精心编排，编写的自由度较大；而有重叠的教材则要处理好仲景学术思想与现行教材的关系。我们的做法是，《仲景药理学》以仲景用药为主线，同时收入后世发现的常用药物，基本涵盖《中药学》的内容。《仲景方剂学》以经方应用为主线，同时收入后世有效的时方，基本涵盖《方剂学》的内容。《仲景诊病学》重点突出仲景的诊病方法，同时包括了《中医诊断学》的内容。《仲景外感病学》则论述临床各种外感病，包括《伤寒论》和《温病学》的内容。《仲景内伤杂病学》全面论述临床常见内科疾病，包括《中医内科学》和《金匱要略》的内容。《仲景妇科杂病学》既论述仲景的“妇人三篇”，又包括《中医妇科学》。

编写本套教材的目的是希望改变我国目前中医高等教育“千人一面”的状况，努力培养德技双馨的仲景传人。尽管我们是在具有深厚中医药文化底蕴的医圣故里，有着多年高等中医药教育的经验教训，但我们深知与兄弟院校之间有很大的差距，更知道改革的艰辛，希望我们的微薄之力能够对当今中医药发展做出一点贡献。

本套教材的编写得到了河南省南阳张仲景基金会、河南省宛西制药股份有限公司、南阳市仲景堂医院大力支持，更有许多兄弟院校学者的加盟。由于学识和编写经验有限，书中可能存在不妥之处，我们恳请广大中医人，特别是研究《伤寒论》《金匱要略》的专家、学者多提宝贵的意见和建议，以便于我们今后工作的改进和教材的修订。

“仲景医学系列教材”编委会

2013年10月

# 前 言

《仲景养生保健学》是根据我校中医学专业培养仲景学术特色目标，按照中医学专业教学计划中对本课程的要求和我校培养仲景学说传承者的特点编写的校本教材。我们通过对中医学专业本科生对基础知识及能力的要求进行调研，结合课程体系建设与改革中的课程剖析和课程内容调整方案的反馈信息，广泛征求校内外相关专家意见，确定了编写思路与内容。

仲景对于养生方法有具体丰富的论述，在理论上为养生学发展奠定了基础。养生保健学是阐释人类生命发生发展规律，以及预防疾病、增强体质、益寿延年等基础理论和方法的一门实用学科。仲景养生保健学是根据仲景学说的基本理论，研究仲景关于养生保健的基础理论、基本知识和基本原则与方法的一门学科。该教材对仲景养生保健理论和本科教材《中医养生学》进行重新整合，以突出仲景特色和实用性。全书共分五章：第一章绪论，主要论述养生保健的概念、养生保健的意义、中医养生保健的特点及仲景对养生学的贡献；第二章仲景养生保健的学术源流，主要讲述仲景养生学的学术背景及仲景养生保健学的研究现状；第三章仲景养生保健基础理论，主要讲述仲景的健康观、仲景论养生目的、仲景养生的基本方针及养生的前提条件；第四章仲景养生保健的内容，包括饮食养生，调神、顺天养生，房室养生，导引、按摩养生，避邪、守法养生，妇人养生及四时起居宜忌等；第五章仲景养生保健常用的方药，主要介绍仲景养生保健常用的方剂和药物。

仲景养生保健学是中医学专业的特色基础课程，该课程的开设旨在使学习者掌握仲景养生保健的思想内容和养生方法，掌握仲景养生保健的原理和原则，通过对仲景养生保健基础理论的研究，传承和发展仲景养生保健思想，为全面掌握和运用养生保健知识服务社会奠定坚实的基础。

由于将仲景养生保健学作为教材编写是一种新的尝试，可能会存在许多不足之处，我们恳请广大师生、读者多提宝贵意见。本教材参考了仲景养生保健理论及中医养生学有关专家的思想与观点，在此一并致谢。

编者

2014年6月

# 目 录

第一章 绪论 .....	1
第一节 养生保健的概念 .....	1
第二节 养生保健的意义 .....	2
第三节 中医养生保健的特点 .....	3
一、以整体观念为基础 .....	3
二、重视厚德养生 .....	4
三、以养气为要 .....	4
四、以和谐适度为宗旨 .....	4
五、以治未病为核心 .....	4
六、以综合调摄为原则 .....	5
七、以适应广泛为模式 .....	5
第四节 仲景对养生学的贡献 .....	5
一、防微杜渐治未病 .....	5
二、调养后天养元气 .....	6
三、抗衰老滋阴助阳 .....	6
第二章 仲景养生保健的学术源流 .....	8
第一节 仲景养生学的学术背景 .....	8
一、春秋战国诸子百家的养生思想 .....	8
二、医学典籍《内经》对养生的认识 .....	9
第二节 仲景养生保健学的研究现状 .....	11
第三章 仲景养生保健基础理论 .....	14
第一节 仲景的健康观 .....	14
一、精气充足 .....	14
二、元真通畅 .....	15
三、清虚无邪 .....	15
四、气血阴阳和谐、脏腑功能协调 .....	15
第二节 仲景论养生目的 .....	16
第三节 仲景养生的基本方针 .....	16



	第四节 养生的前提条件 .....	16
<b>第四章</b>	<b>仲景养生保健的内容 .....</b>	<b>17</b>
	第一节 饮食养生 .....	17
	一、饮食养生原则 .....	18
	二、食物中毒解救 .....	42
	第二节 调神、顺天养生 .....	46
	一、调神养生 .....	46
	二、顺天养生 .....	49
	第三节 房室养生 .....	53
	一、房室本乎阴阳天道 .....	54
	二、房室能促进健康长寿 .....	54
	三、房室不节 .....	56
	四、房室保健的原则和方法 .....	57
	五、房室禁忌 .....	58
	第四节 导引、按摩养生 .....	59
	第五节 避邪、守法养生 .....	61
	一、避邪养生 .....	61
	二、守法养生 .....	62
	第六节 妇人养生 .....	63
	一、避免正气虚损 .....	64
	二、避免产生积冷 .....	64
	三、避免出现结气 .....	64
	四、避免内生瘀血 .....	65
	第七节 四时起居宜忌 .....	66
	一、食用水果宜忌 .....	66
	二、夏日降温宜忌 .....	68
	三、病后调养宜忌 .....	69
	四、针灸养生宜忌 .....	70
	五、服药时间宜忌 .....	71
	六、晚间睡觉宜忌 .....	72
	七、四时预防传染病宜忌 .....	73
	八、漱口与腹部按摩宜忌 .....	77
	九、七情调配宜忌 .....	79
	十、饮食安全宜忌 .....	81
	十一、夏季饮水宜忌 .....	83
	十二、饮食时间宜忌 .....	84
<b>第五章</b>	<b>仲景养生保健常用的方药 .....</b>	<b>87</b>
	第一节 仲景养生保健常用的方剂 .....	87



一、桂枝汤 .....	87
二、甘麦大枣汤 .....	93
三、百合地黄汤 .....	95
四、当归生姜羊肉汤 .....	96
五、金匱肾气丸 .....	96
六、瓜蒌薤白白酒汤 .....	97
第二节 仲景养生保健常用的药物 .....	98
一、附子 .....	98
二、生姜 .....	99
三、茯苓 .....	102
四、山药 .....	103
五、蜜 .....	104
六、饴糖 .....	106
七、阿胶 .....	107
八、艾叶 .....	108

# 第一章 绪 论

## 第一节 养生保健的概念

养生，即保养生命之意。早在两千多年前，古人就已具体地论述了养生保健的问题，形成了系统的理论，积累了丰富的经验。古时的养生，又称为摄生、道生，与现在所说的“卫生”是同义词。“养生”一词最早见于成书于公元前的《庄子》。所谓养，即保养、调养、培养、补养、护养之意；所谓生，就是生命、生存、生长之意。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。

现存最早的基础医学典籍《黄帝内经》（简称《内经》）中就有较为丰富的养生学内容。其后，养生学家层出不穷，养生学著作浩若烟海，各家学说及养生方法精彩纷呈，共同汇合成为博大精深的中医养生保健学。

古代把人的精神和人的肉体看作一个整体，认为人是精、气、神三者的统一体。一个人生命力的旺盛，免疫功能的增强，主要靠人体的精神平衡、内分泌平衡、营养平衡、阴阳平衡、气血平衡等来保证。养生应该从胚胎——零岁开始，直至寿终正寝为止。儿胎时，日月未满，阴阳未备，脏腑骨节未“全”，禀质未定，倘若孕妇衣食住行卫生，饮食有节，起居有常，均适寒温，不妄作劳，动静合宜，调养有方，保证身心健康，胎儿就能“逐物变化”，对胎儿的生长、发育、胎养、胎教就能起到积极的作用。出生之后，婴幼儿的养生全靠父母调养，若调养有方，婴幼儿身心发育自能康泰。少壮时期，注重养生，常保健康不生病，不服药物，可免药物之害。人到中年，各种压力负担比较重，养生更应注意，这样可延长中年期，推迟衰老的到来。人到老年，保养为重。老年人生理功能日趋衰老，故应性情开朗，虚怀若谷，坚持运动，生活自理，老有所为，养成良好的生活习惯，使内外百病皆悉不生，终生保养，享尽天年。

中医养生保健学是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分，它历史悠久，源远流长。在漫长的历史过程中，祖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保健学，为祖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。

中医养生保健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》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，丰富了养生学的内容。

在中医理论指导下，养生学家汲取各学派之精华，提出了一系列养生原则，如形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等，使养生活动有章可循。例如，饮食养生强调食养、食节、食忌、食禁等；药物保健则注意药养、药治、药忌、药禁等；传统的运动养生更是种类繁多，如动功有太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等，静功有放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等，动静结合功有空劲功、形神桩等，无论选学哪种功法，只要练功得法，持之以恒，都可收到健身防病、益寿延年之效。针灸、按摩、推拿、拔罐等，亦都方便易行，效果显著。诸如此类的方法不仅深受我国人民喜爱，而且远传世界各地，为全人类的保健事业做出了贡献。

中医养生学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，它经历了五千年的实践，由实践上升为理论，归纳出方法，又回到实践中去验证，如此循环，不断丰富和发展，形成了一门独立的学科。从内容上来看，中医养生学涉及现代科学中的预防医学、心理医学、行为科学、医学保健、天文气象学、地理医学、社会医学等多学科领域，是多学科知识的综合，是当代生命科学中的实用学科。

## 第二节 养生保健的意义

养生就是珍爱生命，采取措施保养生命，以期提高生命质量、延长生命期限的行为。所以，人人都应当养生，都要从对自己、对家庭、对国家、对社会负责的高度认识养生的意义。养生不仅利于自己，更利于国家、社会。

养生能增寿。人类正是因为保护生命，其平均寿命才会不断延长。原始社会的人们不会养生，茹毛饮血，巢居野处，故其人均寿命甚短。据人口学家考证，原始社会人的平均寿命仅15岁；进入封建社会后，人类的平均寿命才缓增至20余岁。在近代医学发展以前决定人类寿命的主要因素是物质生活水平，而在18世纪以前，由于战乱等因素的影响，人们物质生活水平较低，故寿命延长无多，平均寿命仅有30多岁。另外，18世纪以前，威胁人类健康、影响人类寿命的主要因素是各种微生物所致的传染病，天花更是生命的杀手，牛痘疫苗广泛应用后，人类的平均寿命增加到40岁，这是人类寿命的一次大的飞跃。抗生素的发现和运用，以及免疫接种的推广，使人类寿命又产生了一次大的飞跃，其平均寿命增至60岁。随着医疗技术的不断发展，以及公共卫生事业和营养学等方面进一步的完善，目前世界上大多数地区人们的平均寿命已经达到70岁左右。据文献记载，我国夏商时代人们的平均寿命只有18岁，西周、秦汉时



为 20 岁，东汉为 22 岁，唐代为 27 岁，宋代为 30 岁，清代增至 33 岁。1957 年的调查结果表明，我国人口的平均寿命上升至 57 岁。到 20 世纪 90 年代，我国人口的平均寿命增至 70 岁左右。专家预测，人类寿命还将会继续延长，这都是养生的成效。

现代人类需要养生。当今社会进入了一个和平、安定、富裕、文明的时期。社会进步，科学发达，物质丰富，人们的物质生活水平不断提高，卫生保健措施不断完善。但在寿命提高的同时，也带来了新的养生问题。生命越长，就越需要保养，保养的投入就越多，养生的难度也越大。同时，当今社会又出现了许多对生命不利的、与生命相对抗的因素。人们更多关心金钱、名誉和地位，为名利而奔波，社会竞争越来越激烈，人们的精神压力越来越大。此外，还有许多新的不利于生命和健康的环境因素，如电磁波辐射、工业污染、城市雾霾等，都危害着人们的健康。所以，越是到了现代社会，养生越有必要。

生物因素、环境因素、行为和生活方式、卫生服务是影响健康的四大因素。从生活方式看，现代人不良的生活方式对健康形成了很大的危害，且日趋严重，成为致病疾病和导致死亡的首要原因。伴随着人们物质文化生活水平的提高，以及行为生活方式的改变，人类疾病谱也发生了大的改变。现在各种急性感染性疾病虽然已经得到较为有效的控制，但各种慢性感染性疾病却越来越多，现代人更多地受到由不良生活方式导致的各种慢性疾病的危害。世界各国先后出现了以心脏病、脑血管病、恶性肿瘤占据疾病谱前几位的变化趋势。与发达国家相类似，影响中国人身体健康的主要疾病已由过去的以传染病为主逐步转变为以非传染病为主，这一转变在城市更为突出。流行病学调查显示，由行为生活方式所导致的死亡人数，已超过了生物学因素引起的死亡人数。现在影响人类寿命的主要原因是种种不良生活方式所造成的机体老化或磨损，即慢性非传染性疾病。不良行为生活方式是导致死亡的主要危险因素。既然不良生活行为方式可以危害生命，那么良好的生活行为方式就能保护生命。从这个意义上看，养生的意义更显重要。

每一个人都要加强自我保健意识，积极主动地学习养生保健知识。学习养生保健知识与学习其他知识同样重要，因为注重养生可以拥有健康的身体、旺盛的精力，这是成就一切事业的基础，不注重养生便是忽弃根本。所以，大力宣传养生的意义，切实进行养生实践，深入开展养生学研究十分必要。

### 第三节 中医养生保健的特点

#### 一、以整体观念为基础

“养生”是一个具有浓厚中国文化色彩的词语，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等。中医养生学固然要有相对独立性，但终究脱离不了中医体系的大框架。

中医理论体系以整体观为指导思想。中医养生学把人与自然、人与社会及人体自身皆视为一个整体，要长寿，就必须顺应自然，就必须认识社会、适应社会。同时，还要高度重视人体自身的完整统一性。



中医理论体系以辨证论治为诊疗特点，中医养生学则强调辨证施养，在将养生运用于实践的过程中，必须针对不同的人、不同的地区及不同的时令来选择适宜的方法，主张因人、因地、因时制宜的养生原则，充分体现养生理论操作的原则性和灵活性。

此外，中医理论体系中的恒动观、阴阳五行、脏腑经络、气血津液、邪正虚实等，无一不是中医养生学的基础。

## 二、重视厚德养生

中医养生学强调道德修养对于养生长寿的重要性。德高者寿高，这是中医养生学的一个基本观点。《论语·雍也》及《礼记·中庸》中均记载了孔子关于仁者寿的观点，孔子认为仁慈的人，有爱心、心地善良的人，能享长寿。老子把慈善、节俭和不为天下先视为人生三件宝贵的精神财富，同样重视道德修养。庄子论养生也是强调精神生命的重要性。有仁爱之心不仅自己健康长寿，也能使他人健康长寿。为君者仁，则其民亦寿。《汉书·董仲舒传》说：“尧舜行德，则民仁寿。”崇仁修德，这便是内养正气，属于养生学之养神养心的范畴。

## 三、以养气为要

气是中国医学特有的概念。中医养生学十分重视养气。气是构成世界的最基本的物质，宇宙万物包括人类都是由气的运动变化而化生的，因此，养生的重要任务就是如何保养人体之气，以保养正气为本。

## 四、以和谐适度为宗旨

和谐，主要体现于平衡阴阳之中。中医养生理论在阴阳学说的直接指导下解释生命现象，认为阴阳是人体生命活动的根本属性，而阴阳平衡又是人体健康的基本标志。所以，协调阴阳使之和谐、自然就成为养生的宗旨。正如《素问·生气通天论》所云：“因而和之，是谓圣度。”只有脏腑、经络、气血等保持相对稳定协调，维持“阴平阳秘”的生理状态，方能保证机体的生存。

世界上一切事物都有个适度的问题，超过了一定的“度”，就会走向反面。人的生命活动及脏腑器官等也都有其恒定的承受能力与度，在此范围内为常态。所以，重适度、和调节也同样为养生的宗旨。要使机体从功能到物质的各项指标无太过、无不及，具体方法是在情志活动、饮食五味、体力房事等方面保持适度。倘若失度，使机体固有的功能过度使用，则会破坏其生理稳态，影响其生存状况。故《素问·经脉别论》概括为“生病，起于过用”。

## 五、以治未病为核心

养生的重要意义之一就是预防疾病。尽管影响人类健康长寿有着诸多的因素，但疾病是最为重要的原因。因此，防止疾病的发生、演变及复发，是中医养生学的核心内容。要长寿就必须做到未病先防、已病防变和病愈防复，将此与长寿统一起来，即养生学说中“治未病”的预防学思想。在这一核心思想指导下，古往今来的医学家、



养生家采用多种措施与手段，构建出中医养生的具体操作方法，其目的固然是着眼于增强体质，但从中医发病学“正邪相搏”的观点来看，它们既有防病作用，也是延缓衰老进程的重要举措。中医养生学创造性地将预防疾病与延缓衰老相统一，具有双重作用。

## 六、以综合调摄为原则

数千年来，在中医理论的指导下，中医养生学提出了形神共养、协调阴阳、谨慎起居、和调脏腑、动静适宜、养气保精、通调气血、养正祛邪等原则。中医养生所采取的手段与方法更是丰富多彩，诸如调摄精神、气功导引、针灸推拿、食养食疗、药养药疗、日常养护与个人卫生等，而且具有简、便、廉、验的特色。由于健康长寿绝非一朝一夕、一法一式所能奏效，故必须在上述众法中各取所需，实施综合调摄，并且持之以恒，才能内养外调、扶正祛邪、补偏救弊、导气归经，以取得养生保健的最佳效果。

## 七、以适应广泛为模式

养生的目的不是治病而是防病，其适应的对象是所有未病之人。无论是中医抑或西医，没有任何一个学科具有如此广泛的适应群体。随着社会的发展、人们生活水平的提高和对长寿期盼值的攀升，养生正在成为大众自觉与自发的行为。当今，健身活动的群众性、普及性与推广性，使古老的中医养生保健思想与方法显示出前所未有的社会价值。因此，可以预见的是，中医养生学对人类发挥的作用将会越来越大。

# 第四节 仲景对养生学的贡献

仲景不但是一位伟大的临床医学家，而且也是一位深得《内经》之旨的养生学家，他在《内经》保养元气、预防疾病的理论指导下，利用药疗、食疗、体疗、针疗等方法来扶正祛邪，促进康复，对中医养生学的发展起到了重要的指导作用。

### 一、防微杜渐治未病

仲景在《伤寒论》原序中曾抨击那些不注重摄养身体的人是“崇饰其末，忽弃其本，华其外而悴其内。皮之不存，毛将焉附？”至于养生大法，他非常重视“治未病”。他在《金匮要略》开篇第一句就直陈：“上工治未病，何也？”接着他以“见肝之病，知肝传脾，当先实脾”为例，阐述了预防疾病的方法。

人生活在自然界中必然受大自然的支配。是能动地顺从大自然的变化，还是被动地接受大自然的约束，其结果是截然不同的。仲景认为人的能动性应当占主导地位。他形象地说：“夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟。”人怎样才能像轻舟那样自由地在水上行驶呢？他说：“若五脏元真通畅，人即安和。”这与《内经》所说的“正气存内，邪不可干”道理是一致的。而保持身心健康或防治疾病恶化的关键在于“养慎”。所谓“养慎”，就是内养正气，外御



病邪。他说：“若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传脏腑，即医治之。四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞；更能无犯王法、禽兽伤害，房室勿令竭乏，服食节其冷热、苦酸辛甘，不遗形体有衰，病则无由入其腠理。”这段话集中反映了仲景防重于治的养生思想。文中所说的“不令”“适中……即医治之”“才觉……即导引……”等，都包含有早期防治的积极意义。

仲景把“导引吐纳”放在防病的首位。导引是以肢体运动、自摩自捏、伸缩手足为特点的一种医疗体育方法。吐纳，《庄子·刻意篇》说是“吐故纳新”，实际是调整呼吸的一种养生祛病方法，类似于现在的气功。“导引吐纳”就是防病抗老的运动，它简便易行，而且能收到意想不到的效果，所以人们乐于接受。从现代医学理论来看，这些运动主要是通过刺激神经末梢，促进血液、淋巴循环和组织的代谢过程，提高营养物质的吸收，加强肌肉纤维的活动能力，最后使机体的整体功能逐步得到改善。

另外，仲景还善于用针灸来防止疾病的传变。例如，当太阳病“欲作再经者，针足阳明，使经不传则愈”。又如，太阳病不解，“先刺风池、风府，却与桂枝汤则愈”。目前临床上常用针刺风池、风府来预防和治疗感冒，即与仲景的经验有关。

## 二、调养后天养元气

仲景非常重视食物的疗养作用。考仲景之方，使用了不少食物，如生姜、大枣、小麦、大麦、粳米、薏苡仁、赤小豆、鸡子黄、山药、百合、蜂蜜、饴糖、羊肉、酒等。这些食物对五脏具有不同程度的补养作用，特别是对脾胃的调养功能尤著。但饮食须有节制，应当注意卫生及相宜、禁忌等。仲景指出“凡饮食滋味，以养于生。食之有妨，反能为害”“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾”。他在《金匱要略》中汇集了有关禽兽鱼虫、果实菜谷与饮食禁忌的经验。例如，饮酒过度可致“酒疸”，大凡“秽饭馁肉臭鱼”“六畜自死”“果子落地经宿”等，都不可食之。另外，仲景对服药后的饮食禁忌也被后世医家所推崇。例如，他对服桂枝汤的禁忌，包括“生冷、黏滑、肉面、五辛、酒酪、臭恶等物”。这些食物对病体的危害，主要是损伤中焦脾胃之气。金元脾胃学家李东垣吸取仲景的经验，擅长调补脾胃之气，在《脾胃论》中还设有“脾胃将理法”“摄养”等专篇，对饮食养生的方法有更多发挥。

仲景在《伤寒论》中设“差后劳复证治”，它为热病后巩固疗效、预防复发、养胃复原树立了规范。方药论治概括起来为：调中助胃清热的枳实栀子豉汤、解热和胃的小柴胡汤、温中健脾的理中丸、利水解脾肾之困的牡蛎泽泻散、生津养胃清热的竹叶石膏汤等。后人将这些方法推而广之，应用到内伤杂病中去，常收到健脾胃、扶元气、生津液之效，则病情自愈。

## 三、抗衰老滋阴助阳

强调体内外环境的阴阳平衡是《内经》养生学的基本思想。仲景为我们留下了不少燮理阴阳、抗衰老的方剂。例如肾气丸，在《金匱要略》中多处可见，具有滋阴助阳的作用。滋阴之虚可以生气，助阳之弱可以生水，肾气振发，气化复原，则病可去、