

上卷

中国养生学

曹希亮编著

陕西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生学/曹希亮编著. —西安:陕西科学技术出版社, 2005.5

ISBN 7-5369-2388-0

I. 中... II. 曹... III. 养生(中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 009939 号

-
- 出 版 者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编 710003
电话(029)87211894 传真 (029)87218236
<http://www.snstp.com>
- 发 行 者 陕西科学技术出版社
电话(029)87212206 87260001
- 印 刷 陕西宏业印务有限责任公司印刷
- 规 格 787mm × 1092mm 16 开本
- 印 张 27.25
- 插 页 2
- 字 数 400 千字
- 版 次 2005 年 5 月第 1 版
2005 年 5 月第 1 次印刷
- 定 价 98.00 元 (上下卷)
-

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

前 言

养生学,源远流长,从《黄帝内经》历代著作,浩如烟海,这是中国传统文化的瑰宝。自古以来,我国人民就把养生作为防病健身、预防衰老、延年益寿的有效手段,几千年来,为中华民族的繁衍昌盛,社会的进步,起到了不可估量的作用。特别是近几年来,随着科学的发展和人民生活水平的提高,人们自我保健意识和养生要求的提高,养生学日益显示出强大的生命力,受到海内外人们的青睐,并逐渐走向世界。中国的许多养生法,已成为世界医学的宝藏。

笔者从20世纪70年代起,有兴趣学习、收集养生的有关资料。在养生问题上,我有一点看法与现在一般养生保健书籍实难苟同。后者凡言及养生,就不离中老年人,好像养生只是中老年人的事。其实这是一种误解。中老年人的护养固然重要,但是真正要做到健康长寿,养生应该说从优生优育就开始了。人的生命是禀受于父母先天之精。十月怀胎,就要注重胎教;出生以后,就要培养高尚的道德品质和稳定坚强的神经类型,即所谓“仁者寿”。此外,有很多疾病的发生是逐渐形成的,如动脉硬化,其病变从小时已经开始,既有遗传因素,也有饮食因素,必须从小预防。至于更显而易见的如形体的锻炼,更不能到中老年以后才开始。这些观点,都可见于古代养生的论述中。打个简单的比方,我们买一辆自行车,首先要看是否名牌,质量是否好;其次,一开始使用,就应经常注意保养、维修,它的使用寿命就可大大延长。如果平时不保养、维修,等快要坏了再去保养,岂非为时已晚。人到中老年,身体素质早已定型,有的疾病已经形成,到这时再讲养生,可谓“亡羊补牢”,为时晚矣!

历代养生论著,卷帙浩繁,文字古奥,更多是散见于各类著作中,没有形成一个系统、全面的独立学科。20世纪80年代初,笔者曾撰写《中医

健身术》一书,该书在国内及日本出版以来,蒙读者厚爱,先后曾4次再版。但是,从现在看,由于当时资料匮乏,该书从理论到实际保健知识,只是探玲拾贝而已。当前更需要全面、系统地整理和研究古今养生理论、方法,展现其规律性,以突出中国医学为特色;在内容上既有系统的养生学基础理论,又有较全面而实用有效的养生保健知识,兼融新说,雅俗共赏,融中医特色与现代医学成果为一炉的专著。基于上述想法,在《中医健身术》的基本框架基础上,我以大胆的探索和尝试,草成《中国养生学》一书以飨读者。

《中国养生学》全书上下两卷共分8篇16章。绪论篇,主要讲中国养生学的源流和发展概况;基础篇,主要介绍传统养生的概况及养生学的有关基础理论;精神调摄篇,是论述调神及起居养生;食养篇,是讲各类人的食物养生,食物的合理加工利用和介绍各种补养食物;四季养生篇,谈春、夏、秋、冬的养生;药养篇,介绍中药进补知识及抗衰老中药及方剂;运动健身篇,介绍实用的40种气功功法;养生诀语篇,将养生的精髓归纳为五字,简单易记。

本书由于涉及面广,时间仓促以及笔者才疏学浅,功力不足,疏漏、错误、不当之处在所难免。本书的出版意在抛砖引玉,恳祈海内外专家、学者、同道、广大读者不吝赐教,便于今后充实完善,使中国养生学成为具有中国特色的一门独立学科,为人类的保健事业作出更大贡献。

作 者

目 录

上 篇

绪 论 篇

中国养生学的源流和发展概况	(3)
一、先秦时期	(3)
二、汉唐时期	(9)
三、宋元时期	(15)
四、明清时期	(21)

基 础 篇

第一章 天年、衰老与寿夭	(31)
第一节 天年	(31)
第二节 衰老	(32)
一、衰老的过程	(32)
二、衰老的简易估计方法	(34)
第三节 寿夭的原因	(39)
一、肾气强弱	(39)
二、先天禀赋	(41)
三、阴阳失调	(42)
四、外界因素	(42)
第四节 传统养生学学派	(44)
一、古代养生学发展中两种基本观点	(45)
二、传统养生学学派	(46)
第五节 养生的原则	(48)

一、法于阴阳	(49)
二、和于术数	(49)
三、调养精神	(49)
四、起居有常	(49)
五、饮食有节	(50)
六、不妄作劳	(50)
第二章 养生学的有关基础理论	(51)
第一节 天人相应论	(51)
一、易学与中医养生学的关系	(51)
二、天人相应论	(54)
第二节 形神合一论	(61)
一、心主神明	(62)
二、头者精明之府	(64)
三、形神合一整体观	(65)
第三节 精、气、神论	(66)
一、精	(66)
二、气	(68)
三、神	(69)
四、精、气、神三者的关系	(73)
五、精、气、神论与养生	(74)
第四节 经络说	(75)
一、经络的作用	(75)
二、经络与健身	(76)
三、经络与气功	(80)
第五节 脏象论	(81)
一、心	(82)
二、肺	(83)
三、肾	(83)
四、肝	(84)
五、脾	(85)
第六节 气血津液	(86)
一、气	(86)
二、血	(87)

三、津液	(87)
四、气、血、津液的作用	(87)
五、气、血、津液的相互关系	(88)
第七节 阴阳五行说	(89)
一、阴阳	(89)
二、五行	(90)
三、阴阳与五行的关系	(91)
四、阴阳五行说在养生上的应用	(92)
第八节 体质论	(93)
一、体质说	(93)
二、体质分形	(93)
三、体质和形态的关系	(100)
四、不同体质人的养生	(101)
五、炼形	(103)
第九节 饮食养生说	(106)
一、饮食养生的整体观	(107)
二、重视个体因素为特点的饮食观	(108)
三、清淡饮食为主的营养观	(109)
四、杂食为主,注重搭配、烹调的多样化饮食	(112)
五、饮食有节	(113)
六、饮食养生的基本法则	(115)
第十节 运动健身论	(116)
一、气功健身的原理	(117)
二、气功的现代科学研究	(121)
三、太极拳及其他动功的健身原理	(124)

精神调摄篇

第三章 调神	(131)
第一节 养性全德	(131)
一、仁者寿	(131)
二、培养高尚的道德观	(132)
三、家和者寿	(134)

第二节 清静养神	(136)
第三节 畅神志,以情制情	(139)
一、音乐	(140)
二、琴	(141)
三、棋	(141)
四、书画	(142)
五、舞蹈	(143)
六、垂钓	(144)
七、种花养鸟	(145)
八、风筝	(146)
九、山溪逸游	(147)
十、广交朋友	(149)
第四节 节制感情,寄托精神	(149)
一、调节情绪	(150)
二、解脱逆境情绪	(152)
三、制怒	(154)
第五节 恬愉乐观,知足常乐	(155)
一、恬愉乐观	(155)
二、知足常乐	(156)
三、自乐之道	(157)
四、宽以为乐	(159)
五、书中求乐	(159)
第四章 起居有常	(162)
第一节 起居有常	(162)
一、一日作息	(162)
二、起居调摄	(164)
三、晨昏怡养	(165)
四、生物钟养生法	(165)
第二节 居室安处	(167)
第三节 个人卫生	(168)
一、衣着	(168)
二、洗漱	(170)
第四节 不妄作劳	(172)

一、防五劳	(172)
二、戒房劳	(175)
三、房中养生	(180)
第五节 睡眠与失眠	(185)
一、睡眠	(185)
二、失眠	(191)

食 养 篇

第五章 食物的加工和利用	(195)
第一节 食物的分类和性能	(195)
一、食物及其分类	(195)
二、食物的性能	(195)
第二节 食物烹调的基本原则和方法	(198)
一、食物烹调的基本原则	(198)
二、食物的合理烹调方法	(198)
第三节 食物的合理利用	(200)
一、食物的搭配	(200)
二、食物的搭配原则	(201)
三、食物的禁忌	(201)
第六章 食养	(203)
第一节 正常人食养	(203)
一、人体需要的主要营养素	(203)
二、合理营养	(205)
三、常人食养	(207)
第二节 妇人食养	(209)
一、妇人日常食养	(209)
二、孕期食养	(210)
第三节 小儿食养	(212)
第四节 老年食养	(214)
第五节 食粥养生	(216)
一、粥的功能	(217)
二、药粥的煮制及服食	(218)

三、养生补益粥方 (219)

人参粥(219) 大枣粥(220) 大蒜粥(220) 山药粥(220) 马齿苋粥(220) 木耳粥(221) 贝母粥(221) 牛乳粥(221) 车前子粥(221) 生姜粥(222) 玉米粉粥(222) 白扁豆粥(222) 百合粉粥(223) 羊肉粥(223) 竹沥粥(223) 芝麻粥(223) 肉苁蓉粥(224) 苋粥(224) 芹菜粥(224) 鸡汁粥(225) 何首乌粥(225) 麦门冬粥(225) 佛手柑粥(225) 赤小豆粥(226) 狗肉粥(226) 胡桃粥(226) 枸杞粥(227) 荠菜粥(227) 荔枝粥(227) 胡萝卜粥(227) 栗子粥(228) 荷叶粥(228) 莲子粉粥(228) 萝卜粥(228) 黄芪粥(229) 甜浆粥(229) 菠菜粥(229) 绿豆粥(229) 葱白粥(230) 蔗浆粥(230) 酸枣仁粥(230) 薤白粥(231) 薏苡仁粥(231) 藕粥(231)

第六节 常见病食疗 (231)

感冒(231) 咳嗽(232) 哮喘(234) 肺癆(236) 心悸(237) 不寐(238) 阳痿(238) 早泄(240) 遗精(240) 中风(241) 眩晕(244) 痹证(245) 胃痛(246) 呕吐(248) 咯血(249) 吐血(250) 便血(251) 尿血(252) 鼻衄(253) 泄泻(254) 便秘(257) 黄疸(258) 水肿(260) 消渴(262) 遗尿(264) 淋症(266) 头痛(267) 痛经(268) 闭经(270) 月经不调(271) 崩漏(274) 恶阻(274) 胎动不安(276) 缺乳(277) 带下(279)

第七章 戒烟酒 (281)

第一节 戒烟 (281)

第二节 戒酒 (287)

第八章 补养食物 (291)

第一节 谷豆、油料类 (291)

粳米(291) 糯米(292) 粟米(292) 黍米(293) 小麦(294) 大麦(294) 荞麦(295) 玉米(295) 高粱(296) 黄豆(297) 黑豆(299) 赤小豆(300) 绿豆(301) 豇豆(301) 豌豆(302) 刀豆(303) 蚕豆(303) 扁豆(304) 花生(305) 芝麻(306)

第二节 蔬菜类 (307)

葱(307) 大蒜(309) 姜(310) 辣椒(311) 韭菜(312) 芹菜(313) 菠菜(314) 白菜(315) 洋白菜(316) 油菜(317) 香菜(317) 芥菜(318) 苋菜(319) 蕹菜(320) 荠菜(321) 茄子(321) 番茄(323) 黄瓜(323) 冬瓜(325) 南瓜(326) 丝瓜

(327) 萝卜(328) 胡萝卜(330) 马铃薯(331) 山药(331) 竹笋(332) 莴苣(333) 藕(333) 洋葱(335) 番薯(335) 香菇(336) 蘑菇(337) 黄花菜(338) 黑木耳(339)

第三节 水果干果类..... (340)

西瓜(340) 甜瓜(341) 苹果(342) 梨(343) 橘子(344) 桃(346) 柿(346) 葡萄(347) 石榴(348) 杏(349) 樱桃(350) 猕猴桃(351) 梅(351) 杨梅(352) 香蕉(353) 李(354) 荔枝(354) 龙眼(355) 菠萝(356) 椰子(357) 枇杷(357) 山楂(358) 沙果(359) 甘蔗(360) 橄榄(360) 香榧(361) 枣(362) 栗子(363) 核桃(364) 松子(364) 柚子(365) 葵花子(366) 菱(367) 桑椹(367) 荸荠(368) 无花果(369)

第四节 畜禽蛋乳类..... (370)

猪肉(370) 牛肉(372) 羊肉(373) 鸡肉(375) 鸭肉(376) 鹅肉(377) 蛋类(377) 乳类(380) 鹌鹑肉(382) 鸽肉(383) 狗肉(383) 兔肉(384) 蛇肉(384) 野鸡(385) 麻雀(386) 马肉(386) 鹿肉(387) 蜂蜜(387) 熊肉(389) 猫肉(389)

第五节 水产类..... (390)

鲤鱼(390) 鲫鱼(391) 草鱼(392) 鲢鱼(392) 鲇鱼(393) 青鱼(394) 黑鱼(394) 鲟鱼(395) 鳊鱼(395) 鳙鱼(396) 鲟鱼(396) 鳊鱼(397) 鲈鱼(397) 银鱼(398) 鲍鱼(399) 鲳鱼(399) 黄鱼(400) 带鱼(401) 乌贼鱼(401) 鲨鱼(402) 比目鱼(403) 鳕鱼(404) 鳗鲡鱼(404) 鱿鱼(405) 鳖(406) 龟(407) 田螺(408) 螺蛳(408) 蚶(409) 蟹(409) 虾(410) 干贝(411) 蛏子(411) 蛤蜊(412) 文蛤(413) 泥鳅(413) 青蛙(414) 海参(414) 牡蛎(416) 海蜇(417) 海带(418)

第六节 调味类..... (419)

茶(419) 酒(420) 醋(421) 糖(422) 盐(423) 酱油(423) 茴香(424) 花椒(425) 桂皮(425)

绪 论 篇

中国养生学的源流和发展概况

在漫长的历史长河中，我们中华民族在祖国的土地上劳动、生息，在同大自然、疾病的斗争中不断繁衍。中国养生学也经历了由萌生、形成、发展到完善的过程，逐步形成了自己独特的理论体系，成为中国传统医学的重要组成部分。

“养生”一词，首见于《吕氏春秋》中，书曰：“知生者也，不以害生，养生之谓也。”在以后的其他有关书籍中，还载有“道生”、“摄生”、“养性”等。

养生学的发展，基本上可以归纳为以下几个时期：

一、先秦时期

在远古时期，人类过着居洞穴，茹毛饮血的原始生活，人们的健康状况差，寿命短。到 逾多万年前的原始猿人，发现了火，并学会使用火，这样，就为人类摆脱自然威胁和征服自然提供了条件。《古史考》曰：“太古之初，人吮露精，食草木实，穴居野处，山居则食鸟兽，衣其羽皮，饮血茹毛；近水，则食鱼鳖螺蛤，未有火化，腥臊多害肠胃。于是，圣人造作钻燧出火，教民熟食，民之大悦，号曰燧人。”火的发现，可以使人类由生食转到熟食，大大增进了人类的健康。

传说在公元前 1000 世纪左右伯益所著的《山海经》里，记载有许多传染病的名称。如“蛊”、“疫疠”、“痛”、“疽”、“疥”等病名。在公元前 1500 世纪殷商时期的甲骨文中，当时“老”字的象形文字为“𠂔”。表现了老年人驼背弯腰，手持扶杖的状态，可见扶杖是当时老年人养生保健的一种措施了。公元前 500 世纪，在《周礼》中记载有四时流行病，“四时皆有疠疾，春时有疰疾，夏时有痒疥疾，秋时有疟疾，冬时有咳上气疾”。《周礼》秋官还记载烟熏驱虫：“赤友氏，掌除墙屋，以蜃炭攻之，以灰洒毒之，凡隙屋除其蛭虫。”《礼记》载有起居养生

的内容：“凡内外，鸡初鸣，咸盥漱洒扫室堂及庭”，“五日则溲汤清浴”。可见当时清洁扫除及个人卫生已成为人们的日常习惯。《礼记》还提出“百病怒起”，“忧郁生疾”。指出了精神因素对人体发病的重要作用。《礼记》对传染病有这样的记载：“孟春行秋令，则民大疫，季春行夏令，则民多疾疫，仲夏行秋令，则民殃于疫，仲冬之月，地气沮弛……民必疾疫。”说明人们已经认识到一年四季有不同的流行病。

《周易》的内容很多涉及养生和预防的问题。卦象的颐卦指出了养生防病的重要性：“颐贞吉，养正则吉也。观颐，观其所养也。自求口实，观其自养也。天地养万物，圣人养贤以及万民。颐之时大矣哉！”乾卦谓：“天行健，君子以自行不息。”无妄卦谓：“刚自外来而为立于内，动而健，大亨以正，天之命也。”这里说明天地是养生的外环境，而人体素质是养生的根本基础，缺一不可。既济卦载：“君子思患而预防之。”《周易》的预防思想，对中医养生学的发展产生巨大的影响。

春秋战国时期，在学术上出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的局面，由于百家学说的兴起，对养生学起到很大的推进作用。

老、庄一派首先提出：“归真返朴”、“清静无为”的养生理论。主张无欲、无知、无为，回复到婴儿状态。《道德经》曰：“专气致柔，能婴儿乎？”“致虚极，守静笃”、“见素抱朴，少思寡欲。”庄子还进一步强调“恬淡寂寞，虚无无为”是“天地之平，而道德之质也”。老、庄还提出“顺乎自然”的养生理论。《道德经》曰：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”认为自然界是人类生命的根本，人类维持正常的生命活动，就一定要顺乎自然的变化规律。庄子在上述基础上又有所发展，庄子以“庖丁解牛”的寓言，形象地说明了解自然而进一步掌握自然的道理。《庄子》天运篇说：“自乐者，先应之以人事，顺之以天理，行之以五德，应之以自然，然后调理四时，太和万物，四时迭起，万物循生。”这一论述，也突出了认识自然、把握规律的养生原则。

管子主张存精以养生。认为精是气的物质基础，是生命的源泉。《管子》内业篇曰：“精也者，气之精者也”，“精存自生，其外安荣，内脏以为泉源”。还提出存精的方法为“爱欲静之，遇乱正之，勿引勿摧，福将自归”。

《吕氏春秋》强调“精、气、神”与形体的统一。《吕氏春秋》尽数篇曰：“故精神安乎形，而年寿得长也。”吕不韦主张“动”的养生观点。认为“流水不腐，户枢不蠹。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”。还有子华子也主张“动”的养生方法。他认为“营卫之行，无失厥常，六府化谷，津液布扬，故能长久而不敝，流水不腐，以其游故也，户枢不蠹，以其运故也”。

孔子的养生，注重道德修养和心理、起居、饮食等的调摄。孔子首先提出“仁者寿”的观点。《论语》雍也篇曰：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”《论语》宪问篇曰：“仁者不忧，知者不惑。”善养生者，必须既“知”且“仁”，动静相倚，知足常乐，随遇而安。孔子还主张动静结合的养生方法。《孔子家语》载：“若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜夫。”在起居养生方面，孔子说要“食不语，寝不言”，“寝不尸，居不客”，“齐必变食，居必迁坐”。这些论述，均在养生上有重要的意义。孟子在养生方面也有不少论述。《孟子》公孙丑上曰：“夫志，气之帅也；气，体之充也。”“志一则动气，气一则动志也，今夫蹶者趋者，是气也，而反动其心。”说明气是生命的根本，志是精神的根本，气受志的约束，志主宰气的运行，故养生之道，在于“善养浩然之气”。

此外，在诸子的养生论述中，还认识到自然环境与人体的关系。《管子》五行篇曰：“人与天调，然后天地之美生。”到荀子，则提出更为积极的主张，即“制天命而用之”。提出改造自然，人定胜天的思想。

先秦诸子的养生思想和实践，发展到《内经》，形成全面、系统的理论，确立了中国养生学的基本观点、理论和方法。《内经》中阐述养生之道是保全质朴无邪的天性。《内经》上古天真论曰：“夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时。恬_愉虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不

惧于物，故合于道。所以，能年度百岁，而动作不衰者，以其德全而不危也。”强调了养生之道，要把人体内在因素与外界环境联系起来，并提出各种养生之法。《内经》的预防思想还在多处得到体现。《素问》四气调神大论曰：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”《灵枢》逆顺篇亦云：“上工治未病，不治已病。”在起居养生方面，提出四季养生法。《素问》四气调神大论曰：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之灾害生，从之则苛疾不起。”综合《内经》的养生原则，其一，是调摄精神和形体；其二，是适应外界环境，避免外邪侵袭。正像《素问》上古天真论所说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这是比较全面的概括。这种养生观点，已完全不同于老庄“无知、无欲、无为”的消极主张。《内经》提出：“提挈天地，把握阴阳。”这是掌握自然，改造自然的主张。完全摆脱了老庄“顺乎自然”，由自然摆布的消极被动观点。

食养方面，在《史记》补三皇本纪记载：“神农氏以赭鞭鞭草木，始尝百草，始有医药。”神农尝百草的传说，反映了饮食养生的最早期过程。古人在医药发明之前，就利用饮食的宜忌来避免疾病，保护健康。

到了源~~因~~因年左右的夏商时代，已有了营养学方面的记载。在殷墟出土的商代甲骨文中，有同现代汉字“酒”字形体相似的“𣎵”字。同时，在殷墟中还发现酿酒的场地遗址。证明早在猿~~因~~因多年前，我国的酿酒业已经开始，这是世界上酿酒最早的国家。

《吕氏春秋》本味篇里记载有伊尹和商汤讲述烹饪的一段话，谈到：“调和之事，必以甘酸苦辛咸，先后多少，其齐甚微，皆由自起。”又说：“凡味之本，水最为始，五味三材，九沸九度。”《吕氏春秋》孝行览中叙述商朝伊尹的食养防疾之论：“时疾时除，击臊除膻，必以其胜，无失其理。调和之事，必以甘酸苦辛咸。”“用其利，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年。”

到西周、春秋战国时期，在《周礼》载有“中士二人，掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”。说明当时宫廷已经设立

食医管理饮食卫生。在《周礼》中还记有“醯人”。“醯”即是当时的醋。同时也有“酱”的记载。可见至少在 圆缘园年前，就知道酿醋和制酱的技术。醋的健胃和收敛作用被应用于食治。在饮食制食方面，墨子说：“饮食之不时，百姓之道，疾病而死者，不可胜数。”说明人们已经认识到饮食不节是重要的致病原因之一。

《论语》乡党篇也有关于饮食养生的记载：“食不厌精，脍不厌细，食噎而渴，鱼馁而肉败不食，色恶不食，臭恶不食，失饪不食，不时不食，割不正不食，不得其酱不食。”“肉虽多，不使胜食气”，“祭肉不出三日，出三日不食”，“沽酒市脯，不食”。这些论述，很多都符合食品卫生的要求。

《内经》对饮食养生有精辟的论述。《灵枢》五味论曰：“五味入于口也，各有所走，各有所病。酸走筋，多食之令人癃；咸走血，多食之令人渴；辛走气，多食之令人动心；苦走骨，多食之令人变呕；甘走肉，多食之令人悒心。”这里强调了节食的意义。《素问》脏气法时论曰：“毒药攻邪，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”后来唐朝王冰注《内经素问》以粳米、小豆、麦、大豆、黄黍为五谷；以牛、羊、豕、犬、鸡为五畜；以葵、藿、葱、薤、韭为五菜；以桃、李、杏、栗、枣为五果。这几种食品，以养、助、益、充来解饥，这意味着合理的膳食，应包括以上几类，它们各有不同的作用，全面论证了食物的合理搭配问题，这是很符合现代科学道理的。《内经》还对食物的消化吸收等作了阐述。《素问》灵兰秘典论篇说：“脾胃者，仓禀之官，五味出焉；大肠者，传导之官，变化出焉；小肠者，受盛之官，化物出焉。”《素问》痹论篇也说：“营者，水谷之精气也，和调于五脏，洒陈于六腑。”这些论述已经准确地了解消化系统各个部位的作用和功能，已经认识到了食物与人体的关系，当人体处于有病的情况时，就能应用食物以达到扶正祛邪的目的。从以上可见，对食养的认识发展到《内经》，已经到达比较系统、全面的阶段。

在运动健身方面，《吕氏春秋》古乐篇记载：“昔陶唐之始，阴多滯伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民起郁阨而滯著，筋骨瑟缩不达，