中医养生
健康有道

袁　野　吕金仓　王巧生◎主编

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社
·北　京·

图书在版编目（CIP）数据

中医养生 : 健康有道 / 袁野,吕金仓,王巧生主编 . -- 北京 : 中国中医药出版社 , 2024. 12. -- ISBN 978-7-5132-9022-7

Ⅰ. R212

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024U9L813 号

中国中医药出版社出版

北京经济技术开发区科创十三街 31 号院二区 8 号楼

邮政编码　100176

传真　010-64405721

北京盛通印刷股份有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230　1/32　印张 12.125　字数 260 千字

2024 年 12 月第 1 版　2024 年 12 月第 1 次印刷

书号　ISBN 978 – 7 – 5132 – 9022 – 7

定价　68.00 元

网址　www.cptcm.com

服 务 热 线　010-64405510

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

《中医养生　健康有道》编委会

主　审

李佃贵　靳文龙　曹东义

主　编

袁　野　吕金仓　王巧生

副主编

张瑞娟　曹晓芸

编委会（按姓氏笔画排序）

王丽丽　王清贤　吕金梦　刘卫光　李晓辉

赵　静　赵龙辉　袁佳祺　袁宝玲　郭树繁

崔士军　窦玉英

前　言

《中医养生　健康有道》科普图书的编辑出版，是响应国家中医药管理局、中央宣传部、教育部、国家卫生健康委、国家广电总局共同制定的《中医药文化传播行动实施方案（2021—2025年）》精神，也是落实《河北省中医药文化传承发展“扁鹊计划”》和河北省中医药健康文化“贴心”工程的具体举措。

本科普图书为河北省科技厅科普专项资助项目（项目编号为22557720K）。本书以中医养生和临床常见病防治调养为主要内容，侧重于实用，介绍了一些广大群众易于掌握、家庭可以采用的单方验方、药膳食谱、中医适宜技术等调治法，重在对疾病的自我调养。全书分上篇基础篇、中篇方法篇、下篇应用篇。

上篇：基础篇。主要介绍中医对健康的认识及中医养生的基本原则。

中篇：方法篇。主要介绍各种中医养生方法，包括精神养生、社交养生、饮食养生、起居养生、房事养生、雅趣养生、沐浴养生、导引养生、针灸推拿养生、药物养生等。

下篇：应用篇。主要介绍临床常见病的防治调养，为中

医养生调养方法在具体疾病的应用。包括原发性高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病、中风后遗症、老年期痴呆、围绝经期综合征、血脂异常、糖尿病、慢性阻塞性肺疾病、支气管哮喘、慢性胃炎、便秘、非酒精性脂肪性肝病、肝硬化、慢性肾小球炎、肥胖、失眠、骨质疏松症、慢性疲劳综合症、贫血、过敏性鼻炎、荨麻疹、类风湿关节炎、痛风、颈椎病、前列腺增生、多囊卵巢综合征、乳腺增生症、抑郁症、小儿消化不良、小儿上呼吸道感染、小儿咳喘、小儿过敏性疾病等。

本科普图书内容主要依托河北省中医药文化交流协会、河北省中医院、中健网联合主办的《健康有道》大讲堂公益讲座而来。

《健康有道》大讲堂公益讲座是由河北省中医药文化交流协会策划推出的大型系列公益活动，该活动响应河北省委、省人民政府振兴中医药事业，加强中医药进机关、学校、企业、社区、农村、家庭“六进”活动的号召，充分发挥中医特色，满足人民群众日益增长的多层次、多样化的预防保健服务需求。讲座自2013年3月8日开讲以来，在河北省中医院每周一期，风雨无阻，同时应邀走进省内外诸多政府机关、医疗机构、社区居委会、企事业单位等，开展讲座数百期，惠及群众十余万人次，将海内外知名中医专家的医疗服务、科普讲座送到老百姓的家门口，传播权威、科学的治病防病、养生保健知识，培养大众良好的生活习惯，促进百姓身心健康，构建和谐社会。2016年，《健康有道》大讲堂公益讲座被评为第六届河北省教育系统优秀志愿服务品牌。

《健康有道》大讲堂公益讲座开办以来，积累了大量的专家科普讲座资料，专家与讲座听众多次建议把这些资料汇总编辑成册，以惠及更多人群。依托河北省科技厅科学普及项目，河北省中医药文化交流协会组织专家队伍，策划了本书的编辑出版，从组稿、编辑到专业把关、提升品质，确保做到书籍内容科学严谨、表述清晰、通俗易懂，所传播的健康养生知识正确有效，以提高大众的健康素养。

在当前全社会健康教育的背景下，本图书可满足社会群众对正规健康科普知识的渴求，引导公众养成并保持有利于健康的生活方式，运用中医手段正确防病养生，助力“健康中国行动”的落实，全面提升中华民族健康素质，共建全民健康社会。

本书在编写过程中得到了各位领导、专家和参编同志的全力支持，同时参阅了多位专家学者的著作及相关资料，在此一并表示感谢。书中介绍的方法应遵循医嘱谨慎使用。限于编者水平，书中难免有错漏和不妥之处，敬请各位读者提出宝贵批评意见，以便再版时进一步修订完善。

《中医养生　健康有道》编委会

2024年7月

李　序

欣闻《中医养生　健康有道》即将出版，这是一本弘扬中医智慧，造福百姓生活的小小百科全书。

这本书的主编袁野是我优秀的弟子，一直致力于中医药文化的传承与传播工作，2010年，我们联合多家单位和业界专家，发起成立了河北省中医药文化交流协会，这是全国首家专门弘扬中医药文化的省级社会组织，由我担任会长，袁野担任秘书长。由袁野牵头策划实施了“基层中医圆梦燕赵行”等一系列公益活动，为提升基层中医药服务能力，助力中医药传承发展贡献了力量。2013年开始，协会联合河北省中医院、中健网等单位，策划推出了《健康有道》大讲堂公益品牌，面向社会大众，每周一期，风雨无阻，讲健康真理，解百病之忧，使大众信中医、用中药，浓厚了中医药氛围。讲座一经推出，广受欢迎，2016年，《健康有道》大讲堂被评为第六届河北省教育系统优秀志愿服务品牌。广大听众一直期待把讲座内容集结成册，便于床头案头随时翻阅。如今书籍出版在即，也算是了了各方心愿。

2015年，习近平在致中国中医科学院成立60周年贺信中明确指出：“中医药学是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华

文明宝库的钥匙。”党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视中医药工作，《中华人民共和国中医药法》颁布实施，把发展中医药上升为国家战略。

2017年，习近平向世界卫生组织赠送针灸铜人雕塑，吸引了世界目光；青蒿素曾挽救了全球数百万人的生命，青蒿素是中国传统医药献给世界的一份礼物。目前，中医药已传播到世界180多个国家和地区，中医针灸已被列入“人类非物质文化遗产代表作名录”，以中医药为代表的传统医学被纳入世界卫生组织国际疾病分类代码。

中医药起源于上古，绵延五千年而不衰，具有辉煌的历史和深厚的底蕴。中医药文化与中华文化有着共同的精神密码，“天人合一”的宇宙自然观是中华文化和中医文化共同的核心。作为中华民族原创的医学，中医药从宏观、系统、整体的角度深刻揭示了人类健康和疾病的发生发展规律，成为人们治病祛疾、强身健体、延年益寿的重要手段，维护着民众健康。从历史上看，中华民族屡经天灾、战乱和瘟疫，却能一次次转危为安，人口不断增加，文明得以传承，中医药为此做出了重大贡献。早在秦汉时期，中医药就传播到周边国家，并对这些国家的传统医药产生重大影响。

最好的医学不是治病的医学，而是使人不生病的医学。我国两千多年前的中医经典《黄帝内经》曾说：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱。”可以毫不夸张地说，中医的“治未病”思想将引领未来医学发展的新方向。未来医学应将人类健康作为主要研究方向，未来医学的目标应逐步向预防疾病、

维护健康、防止损伤调整。这也与我们这本科普图书的出版宗旨相吻合，让大家重视健康养生，防病于未然。

当前，食品污染、水污染、空气污染、血脂超标、血糖超标、重金属超标、尿酸超标……人类正逐渐成为时代产物的“浊毒垃圾桶”。在这样一个全球背景下，我们提出了浊毒理论，把所有对人体有害的不洁之物及不良的精神刺激都称为“浊毒”，并提出“净化人体内环境”的健康观。

如何去除浊毒，净化人体内环境，既是当代急需我们解决的重要医学课题，更是重要的社会课题，也是防治慢性病、获取健康的关键所在。诺贝尔奖获得者梅契尼科夫认为人体垃圾因为某些原因过量沉积在体内，是导致人类多种疾病和早衰的首要原因，这与浊毒理论不谋而合，从中医整体观来看，不能忽视天之浊毒和地之浊毒对人类健康的影响。

中医是大智慧,生活中处处有中医。本书讲了很多中医养生方法，大家可以通过顺应自然、合理饮食、适量运动、精神调养和经络保健等方面的调节，有效提高自身免疫力，增强身体素质。在迈向全民健康的道路上，让古老的中医智慧照鉴民族的未来，乃中医之幸，民众之幸。

国医大师

河北省中医药文化交流协会创会会长、终身名誉会长

李佃贵

2024年7月

目录

上篇　基础篇

第一章　理论基础　003

第一节　健康　003

一、健康认识　003

二、中医健康观　004

三、健康与疾病的关系　005

第二节　体质　006

一、体质的概念　006

二、体质的分类　006

三、影响体质的因素　011

第三节　寿衰　013

一、天年　013

二、衰老　014

三、影响寿衰的因素　014

第四节　审时施养　017

一、因时制宜　017
二、因地制宜　018
三、因人制宜　020
第二章　基本原则　022
第一节　形与神俱，动静结合　022
一、动静结合，形与神俱　022
二、动静适宜，形神共养　024
三、动以炼形，静以养神　024
第二节　五脏为本，杂合以养　025
一、五脏为本，重点突出　026
二、综合调摄，杂合以养　027
三、中和适度，过犹不及　028
第三节　未病先防，和谐平衡　028
一、预防为主，防重于治　029
二、养精调气，扶正祛邪　030

中篇　方法篇

第三章　精神养生　035
第一节　基础理论　035
第二节　基本方法　035

一、修德怡神　035
二、积精全神　038
三、怡情摄神　039
第四章　社交养生　043
第一节　基础理论　043
第二节　基本方法　043
一、社会环境与养生　043
二、交际环境与养生　044
第五章　饮食养生　046
第一节　基础理论　046
第二节　基本方法　047
一、全面膳食，合理搭配　047
二、审因施膳，以人为本　048
三、饮食有节，注意宜忌　050
附：饮食养生材料　053
第六章　起居养生　061
第一节　基础理论　061
第二节　基本方法　061
一、规律作息　061
二、子时小睡，午时小憩　062
三、劳逸适度，不妄作劳　066

四、起居环境的选择与维护 068
第七章 房事养生 074
第一节 基础理论 074
第二节 基本方法 074
一、顺从生理，房事有度 074
二、房中有术，享受性爱 075
三、房事法则，七损八益 076
四、讲究卫生，注意保洁 077
五、适度房事，独宿颐养 078
六、适时婚育，守法合规 078
第八章 雅趣养生 079
第一节 基础理论 079
第二节 基本方法 079
一、音乐养生 079
二、弈棋养生 082
三、书画养生 084
四、品读养生 085
五、垂钓养生 087
六、花鸟养生 088
七、旅游养生 090
八、品茗养生 092

九、其他 094
第九章　沐浴养生 097
第一节　基础理论 097
第二节　基本方法 097
一、水浴 097
二、药浴 101
三、其他浴 106
第十章　导引养生 110
第一节　基础理论 110
一、导引养生概述 110
二、导引养生要领 110
三、导引养生原则 112
第二节　基本方法 114
一、易筋经 114
二、八段锦 125
三、五禽戏 128
四、太极拳 136
第十一章　针灸推拿养生 145
第一节　基础理论 145
第二节　基本方法 145
一、针刺养生 145

二、艾灸养生 148
三、推拿养生 151
四、其他相关养生方法 154
第十二章　药物养生 167
第一节　基础理论 167
第二节　基本方法 167
一、应用原则 167
二、常见剂型 168

下篇　应用篇

第十三章　常见病调养 175
第一节　原发性高血压 175
一、概述 175
二、临床表现 175
三、易发人群 176
四、调养方法 177
五、名家经验 182
第二节　冠状动脉粥样硬化性心脏病 184
一、概述 184
二、临床表现 184

三、易发人群　185
四、调养方法　187
五、名家经验　191
第三节　中风后遗症　191
一、概述　191
二、临床表现　192
三、易发人群　192
四、调养方法　194
五、名家经验　197
第四节　老年期痴呆（阿尔茨海默病）　197
一、概述　197
二、临床表现　197
三、易发人群　198
四、调养方法　199
五、名家经验　204
第五节　围绝经期综合征　204
一、概述　204
二、临床表现　205
三、调养方法　206
四、名家经验　208
第六节　血脂异常　210

一、概述 210
二、临床表现 210
三、易发人群 210
四、调养方法 211
第七节　糖尿病 217
一、概述 217
二、临床表现 217
三、易发人群 218
四、调养方法 218
五、名家经验 219
第八节　慢性阻塞性肺疾病 221
一、概述 221
二、临床表现 222
三、易发人群 222
四、调养方法 223
五、名家经验 224
第九节　支气管哮喘 225
一、概述 225
二、临床表现 226
三、易发人群 226
四、调养方法 227

第十节　慢性胃炎　228
一、概述　228
二、临床表现　228
三、易发人群　229
四、调养方法　229
五、名家经验　230
第十一节　便秘　231
一、概述　231
二、临床表现　232
三、易发人群　232
四、调养方法　233
第十二节　非酒精性脂肪性肝病　239
一、概述　239
二、临床表现　239
三、易发人群　239
四、调养方法　240
五、名家经验　241
第十三节　肝硬化　241
一、概述　241
二、临床表现　242
三、易发人群　243

四、调养方法 243
五、名家经验 245
第十四节　慢性肾小球肾炎 246
一、概述 246
二、临床表现 247
三、易发人群 247
四、调养方法 247
五、名家经验 248
第十五节　肥胖 248
一、概述 248
二、临床症状 249
三、易发人群 249
四、调养方法 252
五、名家经验 258
第十六节　失眠 258
一、概述 258
二、临床症状 259
三、易发人群 261
四、调养方法 261
五、名家经验 262
第十七节　骨质疏松症 264

一、概述 264
二、临床表现 264
三、易发人群 264
四、调养方法 266
五、名家经验 270
第十八节　慢性疲劳综合征 271
一、概述 271
二、临床表现 272
三、易发人群 272
四、调养方法 273
五、名家经验 274
第十九节　贫血 276
一、概述 276
二、临床症状 276
三、易发人群 277
四、调养方法 278
五、名家经验 281
第二十节　过敏性鼻炎 283
一、概述 283
二、临床表现 283
三、易发人群 284

四、调养方法 286
第二十一节　荨麻疹 289
一、概述 289
二、临床症状 289
三、易发人群 290
四、调养方法 292
第二十二节　类风湿关节炎 295
一、概述 295
二、临床表现 295
三、易发人群 295
四、调养方法 297
五、名家经验 301
第二十三节　痛风 302
一、概述 302
二、临床表现 302
三、易发人群 304
四、调养方法 304
五、名家经验 305
第二十四节　颈椎病 307
一、概述 307
二、临床表现 307

三、易发人群 307
四、调养方法 308
第二十五节　前列腺增生 309
一、概述 309
二、临床表现 309
三、调养方法 310
四、名家经验 314
第二十六节　多囊卵巢综合征 314
一、概述 314
二、临床表现 315
三、调养方法 315
四、名家经验 317
第二十七节　乳腺增生症 318
一、概述 318
二、临床表现 318
三、调养方法 319
四、名家经验 322
第二十八节　抑郁症 322
一、概述 322
二、临床表现 323
三、易发人群 323

四、调养方法 324
五、名家经验 329
第二十九节　小儿消化不良 329
一、概述 329
二、临床表现 329
三、易发人群 330
四、调养方法 330
五、名家经验 333
第三十节　小儿上呼吸道感染 336
一、概述 336
二、临床表现 336
三、易发人群 337
四、调养方法 337
五、名家经验 339
第三十一节　小儿咳喘 340
一、概述 340
二、临床表现 341
三、易发人群 342
四、调养方法 342
五、名家经验 344
第三十二节　小儿过敏性疾病 348

一、概述 348
二、临床表现 349
三、易发人群 350
四、调养方法 351
五、名家经验 351

主要参考文献 354
附：按照传统既是食品又是中药材的物质目录 356

上篇

基础篇

第一章

理论基础

第一节　健康

一、健康认识

所谓健康，是人在形体功能、精神心理、适应社会、道德修养四个方面均处于完美和谐的状态。健，指的是形体强壮有力；康，是人的精神情绪处于安乐、安定的状态。

西医学将道德健康纳入1947年《世界卫生组织宪章》中指出的健康概念之中，形成了现代的“四维健康”概念，即“健康不仅是没有疾病，而且还包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。

为了区别于世界卫生组织（WHO）提出的“四维健康”，中医养生学提出“中医四维健康”观，认为人的健康除了形体健康、心理健康、适应社会及道德健康之外，顺应自然的能力也是衡量人健康的一个维度，并且提出“法于阴阳”“春夏养阳，秋冬养阴”等维护人健康的养生原则与方法。

人们对生活质量和健康长寿的追求不断提高，进入21世纪后，随着社会需求与疾病谱的改变，仅凭医学单一学科的力量，已经很难完全解决人类的健康问题，需要综合所有与人健康相关的知识和资源。因此，当前发展出了更加全面且符合时代要求的大健康概念。

二、中医健康观

1. 形体强健

形体强健指人体的脏腑、经络、肌肉筋骨、皮毛官窍等各组织器官都结构完备、发育良好、功能盛旺，精、气血、津液等生命物质都充足而运行有序，形体强健有力、比例正常，运动和劳作能力强。形体健康是健康系统的底层维度，是大多数人可以达到的。

2. 精神康乐

精神康乐指精神心理应保持整体和谐的健康状态，智力水平正常，对外界刺激反应灵敏、处置得当，也就是心理健康。心理健康作为较高层次的要求，不是每个人都能达到的。

3. 适应社会

适应社会指个人发挥自身能力和特长，融入社会，建设良好的社会环境，并从中获得愉悦和满足，实现自我价值。适应社会是健康更高一层的维度。在这一维度中要求个人能主动融入社会，诚善待人、宽以待人，同时适应社会风俗习惯，维护社会正常秩序，敢于与社会不良现象做斗争，能为社会建设

和社会的进步做出一定的贡献。

4. 道德健康

道德健康指能自觉自愿地按社会道德准则来规范自身，自然而然地可使自己日常衣、食、住、行及精神方面合理适度，从而达到养生的目的。道德健康是中医养生很早就认识到的另一个高层次健康维度，中医学认为道德高尚的人自然能保持正常的心理，促进健康长寿。

三、健康与疾病的关系

当前，对健康与疾病的关系存在两种认识。第一种是对立观，认为疾病与健康绝对对立。人只要罹患疾病就不能称之为健康人，健康的人必然不存在疾病。第二种是共存观，认为疾病与健康是共存的，患者的身心中也包含有健康的成分，健康人也含有疾病的因素，绝对的健康是不存在的。

中医养生对健康与疾病的认识，是二者的综合，但主要是共存观。中医养生承认疾病与健康的对立关系，疾病破坏健康，健康不容疾病。但是客观上，人生于天地之间，需要不断抵抗邪气和疾病，这种斗争是永恒的，贯穿于生命的每时每刻，而健康与疾病只是邪正斗争的产物，因此健康与疾病都是人的一种生存状态，共存于人体。尤其当人进入老年后，随着衰老的加重，疾病的到来几乎是不可避免的，有些慢性病也难以治愈。这时，只有认识到疾病与健康是既对立又共存的关系，才能正确认识和施行“带病延年”，这对老年养生具有很

重要的意义。

第二节　体质

一、体质的概念

体，指一个人的身体、形体、个体；质，指素质、质量、性质。体质，指人体生命过程中在先天遗传和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质，表现为人在生长、发育过程中与自然、社会环境相适应的人体个性特征。体质是先后天共同作用的结果，每个人先天的基因是独特的，因此个体的体质也是独特的；每个人后天的营养状况和生活习惯等会进一步影响个体的身体状况，因此后天塑造也是体质形成的重要因素。

二、体质的分类

关于体质类型社会上有很多说法，其中最被认可的是王琦院士总结出的九种不同体质。

1. 平和体质，健康（A型）

健康是一种平衡状态，养生就是去维持和促进这种平衡状态。但平和不只是指身体强壮，还需要心理健康。

总体特征：身体强壮，胖瘦适度，面色与肤色虽有五色

之偏，但都明润含蓄，头发浓密有光泽，双目有神，鼻窍通利，味觉正常，唇红齿白，精力充沛。

形体特征：肌肉紧实。

常见表现：不易疲劳，耐寒热，睡眠安，食量适中，二便通调。

心理特征：思维敏捷，性格开朗随和。

适应力：对自然环境与社会环境适应能力强。

特点：不易感受外邪，较少生病，即使生病也是表证，比较容易治疗，恢复较快。如果后天调养得益，运动适当，无不良生活习惯，其体质不易改变，多长寿。

2. 气虚体质，气短（B型）

总体特征：无力、疲乏、气短、自汗等。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病，病后康复缓慢。

适应力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

特点：气虚体质者总是感觉疲乏，气短、出汗，说话没力气，爬几层楼就气喘吁吁（不是哮喘），耐力差，容易出汗，有的人会有胃下垂、脱肛、子宫下垂等。

3. 阳虚体质，怕冷（C型）

总体特征：阳气不足，有畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：面色㿠白，平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，睡眠偏多，舌淡胖嫩。

心理特征：性格多沉静、内向，不喜欢冒险。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病，感邪易从寒化。

适应力：耐夏不耐冬，易感风、寒、湿邪。

特点：阳虚体质者最大的特点就是怕冷，手脚冰凉，不敢吹空调，产热不足，阳气不足。由于机体产热不足因此有了虚寒的表现，出现怕冷的状态，肚子、膝盖冷都是常见的，还有一些女性出现痛经等。这种体质者女性偏多。

4. 阴虚体质，缺水（D型）

总体特征：阴液亏少，有口燥咽干、手足心热等虚热表现。

形体特征：体型偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病，感邪易从热化。

适应力：耐冬不耐夏，不耐受暑、热、燥邪。

特点：阴虚体质者最大的特点就是缺水，大多数阴虚的人都很瘦，性子比较急，干什么都是快节奏的。阴虚就是机体内水分不足了。阴虚的人有一系列表现，平时干什么都热情高涨，但是会有口干舌燥、皮肤干、大便干等，而且爱喝水。

5. 痰湿体质，体胖（E型）

总体特征：痰湿凝聚，有腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现。

形体特征：体型肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏。

心理特征：性格温和、稳重，善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

适应力：对潮湿环境适应力差。

特点：痰湿体质者最大的特点是体胖，是那种肚大腰圆的胖，有的人胖肚子，有的人胖胸，有的人胖四肢。这种体质者脸上的油特别多，而且痰多，不爱运动，常常感觉身体、四肢沉重。

6. 湿热体质，长痘（F型）

总体特征：湿热内蕴，有面垢油光，口苦，苔黄腻等湿热表现。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生座疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疔疮、黄疸、热淋等病。

适应力：对夏末秋初湿热气候的潮湿或气温偏高环境较难适应。

特点：湿热体质者容易长痘，青少年长青春痘很正常，但到了四十几岁还是满脸痘那就很不正常了，湿热的人还容易口舌生疮。此外，湿疹也是湿热体质人群中高发的疾病。

7. 血瘀体质，长斑（G型）

总体特征：血行不畅，有肤色晦暗、舌质紫暗等血瘀表现。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇暗淡，舌暗或有瘀点，舌下络脉色紫或增粗。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患瘀证及痛证、血证等

适应力：不耐受寒邪。

特点：血瘀体质者磕碰后比其他人更容易出现乌青，也就是皮下出血，这种体质的人容易患血管堵塞相关疾病。

8. 气郁体质，郁闷（H型）

总体特征：气机郁滞，有神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白。

心理特征：性格内向不稳定，敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

适应力：对精神刺激适应能力较差，不适应阴雨天气。

特点：气郁体质者的最大特点是经常心情不好，给人一种惆怅、不阳光的印象，是抑郁症的高发人群。

9. 特禀体质，过敏（I型）

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊形体特征，先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等，患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征，有小儿生长发育障碍者，具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等，遗传性疾病如血友病、唐氏综合征等，小儿生长发育障碍如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟 ）、五软（头项软、口软、手软、足软、肌肉软）、解颅等。

适应力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

特点：特禀体质者容易过敏，春天到来时会对花粉过敏，还有的人会对鱼、虾、荞麦等过敏。特禀体质者只预防过敏是不够的，更需要认识自己的体质并从根本上改变。

三、影响体质的因素

（一）先天因素

先天禀赋与遗传是决定与影响体质形成和发展的内在重要

因素。受先天禀赋的影响，人刚出生时体质就存在差异。种族、民族、家族和孕育因素对体质均有重要影响。不同种族由于遗传和生活环境、生活习惯的不同，可形成不同的体质特征。此外，婴儿时期的营养状况也是体质形成中重要的影响因素之一，非母乳喂养易导致气虚体质、阳虚体质、特禀体质的形成。

（二）后天因素

1. 环境因素

自然环境，如气候、地理环境等会对体质有一定影响，故体质分布有明显的地域差异。如东部地区和北部地区气虚体质、阳虚体质者较多，西部地区气虚体质、阴虚体质、痰湿体质者较多，南部地区湿热体质者较多。

生活方式长期不健康会促进偏颇体质的形成，不良生活习惯，如晚睡晚起、睡眠不规律、吸烟、饮酒、喜甜食、缺乏运动，会增加形成痰湿体质的风险。

2. 心理因素

中医学认为，构成人体的形和神二者不可分割，有一定的形（体质）必定有影响它的神存在。形与神在人体是相互依附、不可分割的，具有密切的相关性。形体健壮则精神旺盛，生命活动正常；形体衰弱则精神衰弱，生命活动异常；形体衰亡，生命便因此而宣告终结。

3. 年龄因素

不同的年龄阶段呈现出与之相应的体质特征。如幼儿期“稚阴稚阳”、青年期“气血渐充”、壮年期“阴阳充盛”、老年

期“五脏衰弱”。15～24岁年龄段与阴虚体质、湿热体质、气郁体质、特禀体质等偏颇体质关联性较强。随着年龄的增长，气虚体质、血瘀体质、痰湿体质、阴虚体质和阳虚体质所占比例均有所上升，其中，45岁以后的年龄段与阳虚体质、气虚体质等虚的体质类型关联性较强。体质的发展呈现出一定的规律性，针对不同年龄段人群所具有的体质特点，开展相应的中医体质干预，促进实现覆盖全生命过程的体质管理，具有特殊意义。

4. 性别因素

男女在生理特征上也有不同的特点，如男子以气为重，女子以血为先，这在男女的偏颇体质中有所体现。男性多具有阳刚之气，体格大多比女性健壮，性格多开朗，外向；女性多具有阴柔之气，体形相比男性小，性格多内向，细腻。男子多用气，故气常不足；女子多用血，故血多亏。

第三节　寿衰

生命有开始就必定有终结，生、长、壮、老、已是生命延续的自然规律，是人体生长发育中一系列不可逆转的量变和质变过程。养生的宗旨，不是追求“长生不老”“返老还童”，而是“却病益寿”“尽享天年”。

一、天年

“天年”即自然寿数，是人在完全理想的生存状态下，精

气不受任何额外损耗和扰动时，生命自然延续所获得的寿命。古人认为人的寿限可到120岁，这与现代研究的人类寿命极限为110～150岁大体一致。中医认为，天年的长短取决于先天之精。人出生之后，每时每刻都在消耗先天之精，且如果遇到如疾病、情绪波动等不正常的扰动时，先天之精还会额外消耗。当先天之精消耗殆尽的时刻，就是人死亡的时刻。所以，先天之精足，则“天年”长；先天之精少而弱，则“天年”短。

二、衰老

“衰”指身体功能减弱或退化，“老”指年龄大。衰老，指人在跨过盛壮期之后，直至死亡，根源于五脏衰退，而必然经历的以五脏为中心的规律性生命退化过程。现代医学认为，衰老是一个过程，而不是一个疾病，但不可否认的是，这个过程的发展中伴随着疾病风险的增高，甚至衰老中就伴随着疾病；衰老是可受干预的。

三、影响寿衰的因素

（一）先天禀赋

生命个体与生俱来的、特有的体魄、智力等方面的素质统称为先天禀赋。中医认为，先天禀赋的强弱是人体寿衰的决定性因素，其中包括体质说和命门元气说。

1.体质说认为人体寿命之长短依赖于形体之强弱，只有五

脏坚固，形气协调，血脉和畅，各部器官配合默契，体质壮实坚强，才能长寿，反之则易夭亡。而形体之强弱又取决于来自父母之精所化生的先天元气。此“气”的强弱优劣对后代身体的发育成长及性格气质类型，都有决定性作用。

2. 命门元气说指出命门内藏元精、元气、元神，供给生命活动所需要的能量，从而产生生命过程的各种功能，称为“先天生后天”。在生命历程中，命门的精气神复得五脏剩余真精的不断补充和滋养，故命门元气其量虽小，但耗用极慢，称为“后天生先天”。先后天生生不息，则能健康长寿；任何原因造成先后天相互滋生促进障碍，生命就会早衰甚至夭亡。

（二）后天因素

后天因素包括自然环境、社会因素、行为因素、疾病损伤等方面。

1. 自然环境如地域、气候等，长期作用于人体，使人的体质呈现地区差异性，是影响寿衰的因素之一。不仅如此，即使同一地区，也因地势之高下不同，而有寿衰之别。现代研究认为，自然环境对人体健康影响很大，当有害的环境因素长期作用于人体，或者超过一定限度就会危害健康，促使衰老。例如，空气污染中常见的微尘、硫化物、氮氧化合物等，长期作用于人体会影响肺的健康等。

2. 战争、饥荒、秩序混乱等社会因素会极大影响人的寿衰，社会生活水平和文化知识水平等因素，对人寿衰的影响也

很明显。当下，全球多数国家和地区存在着人口老龄化、营养过剩、环境污染、新的不良生活方式等社会问题，其对人的寿命和生存质量也有不同程度的影响。如很多精神疾病和躯体疾病都与激烈的竞争、过度紧张的社会生活有直接关系。不合理的社会制度、不良的社会习俗，以及人与人之间的种种斗争矛盾等，都可使人体代谢功能紊乱，导致早衰。

3.行为因素包括个人在饮食、起居、劳逸、嗜好、欲望等各方面的行为方式，这些行为适度则有利于健康，不适度则有损于健康，甚至导致夭亡。例如，饮食过饱，则伤肠胃，过饥则使后天供给不足；偏嗜肥甘则生湿热，嗜咸则伤心，嗜酸则伤肝等；过劳有损形气，过逸则气血凝滞；过分贪名逐利耗散心神，无节制的性行为直接损伤精气等。正因为如此，中医养生将起居养生置于非常重要的地位。

4.疾病促进衰老，衰老诱发疾病，有些疾病甚至直接导致死亡。绝大多数老年人随着年龄的增长，脏腑之精气会逐渐衰弱，气血运行涩滞，从而罹患多种疾病，并以慢性病为主。这种生理性衰老导致的疾病与各种病理因素导致的疾病在老年人身上很难截然分开，且相互影响、相互促进，最终会影响人的寿衰和生存质量。

此外，还有医疗手段使用不当而影响健康和寿命者，可称为医源性因素。如误诊误治、过度医疗、滥用抗生素及保健品等。

因此，中医养生强调预防的重要性，防微杜渐，减少患病次数，遏制疾病加深，正确运用医疗手段，以防止因疾病而

减损寿命。

第四节　审时施养

人处天地间，必然受到诸多因素的影响，人有共性也有个体差异，如环境差异、遗传差异、年龄差异、性别差异、体质差异、心理差异、学识差异、职业差异、气质差异等。因此，中医养生将审因施养作为基本原则之一，要求养生要有针对性，找出适合个人的养生保健方法。

一、因时制宜

因时制宜就是根据不同的时间，利用最适合的方法调控自身精神活动、起居作息、饮食五味，以此来锻炼身体、增强抗病能力、延缓衰老进程。

1. 顺应四时变化

古今养生家根据四时的变化规律，研究出了许多养生方法，渗透在衣食住行等养生的各个细节，发展出了丰富的四时养生内容。《素问·四气调神大论》指出人的情志在一年中应与四季相适应。春三月“使志生”让情志顺应春天的特点，保持生发向上，不能戕伐；夏三月“使志无怒”，避免怒气对人体的损害，对外界事物保持盎然的兴趣；秋三月“使志安宁……无外其志”，让情志逐渐内敛，平和淡然地对待外界事物；冬三月“使志若伏若匿，若有私意，若已有得”，让情志

静而内藏，不要轻易外放。这是根据因时制宜的指导原则而实行的最基本的四时情志养生法。

某些慢性宿疾，也往往在季节变换和节气相交时发作或增剧。例如，心肌梗死、冠心病、气管炎、肺气肿等常在秋末冬初和气候突变时发作，精神分裂症则易在春秋季发作，青光眼好发于冬季等。养生应了解和掌握四时发病的规律，在某一季节到来时，采取积极主动而有针对性的预防保健措施，达到却病养生的目的。

2. 顺应月廓变化

月亮的盈亏也可影响人体的生物节律。新月时，人体的气血偏弱，而在满月时，人头部气血最充实，内分泌最旺盛，容易激动。此外，妇女的月经周期变化、体温高低、激素分泌、性器官状态、免疫功能和心理状态等都以一月为周期。我们应在不同月相时采用不同的养生方法，以达到养生的目的。

3. 顺应昼夜变化

人体阳气白天多趋向于表，夜晚多趋向于里。人体阳气具有昼夜周期变化规律，故其对人体病理变化也有相应影响。因此，应根据昼夜晨昏对人体生理、病理的影响，利用人体的日节律进行养生保健，妥善安排工作、学习和休息，发挥人类的智慧和潜能，提高人体适应自然环境的能力。

二、因地制宜

地域不同，自然地理条件和社会发展程度不同，人生活

的环境、条件和习惯不相同，人群整体适应所形成的基本体质性格也不相同。因此，养生强调因地制宜，顺应地域不同的差异，积极主动地采取相应的养生措施。

1. 顺应地理环境

东南方人，体质多瘦弱，腠理偏疏松，易感受风、热、湿、暑之邪，阴虚内热体质者多见；西北方人，形体多壮实，腠理偏致密，易感风、寒、燥邪，阳虚内寒体质较多见。

环境化学因子也可导致很多健康问题，如在我国某些地区，因环境中某些元素缺乏或过剩，可导致碘缺乏病、砷中毒病等地方性疾病；因环境污染，可导致儿童铅中毒、肿瘤高发、畸胎及生殖能力下降等。因此，养生要根据所处地域的不同情况，利用良好的地域因素，并采取不同的保健和预防措施，使人体与所在的地理环境相适应。

2. 合理适度改良生存环境

合理，即生存环境的改良或开发要综合考虑实际需要，不能为了经济利益甚至一己私欲对环境进行大肆改造；适度，指对生存环境的改良，要注意程度，尽量使用对环境改变和扰动较小的方案、方法。自然环境一旦经过人工改变，往往不易恢复，这需要我们进行养生环境改良时加以警惕。

3. 优化生活环境

生活环境包括住宅环境、居室环境、社会环境、家庭环境等几大方面。大多数人是安居一地的，生活范围内的环境因素直接影响其身心的健康。因此养生要注意优化生活环境。优化生活环境的具体方法将在养生“方法篇”中详细

讨论。

三、因人制宜

人类本身存在着较大的个体差异，这种差异不仅表现于不同的种族，而且存在于每个个体之间。不同的个体有不同的心理和生理，对疾病的易感性也不相同。因此，中医养生提出因人制宜，指出养生除了遵循养生的普遍规律外，更重要的是根据个人的具体情况，有针对性地选择相应的养生方法。

1. 划分性别施养

男性与女性，在身心两端均存在着一定的差异。如男性属阳，以气为主，性多刚悍，对外界刺激多表现为狂喜、大怒，因气郁致病者相对少些。女性属阴，以血为先，性多柔弱，一般比男性更易因情志伤身。因此，男性、女性的养生，除在运动、饮食、起居等一般项目上具有共同性外，也有其各自特殊的养生内容。

2. 辨别体质施养

现代中医从体质特点、体质分类，到每种体质如何养生、用药特点等，均有较为丰富的成果。具体方法已在前文中详细讨论。

3. 区分年龄施养

生命的不同时期，人体的精神、生理、心理有着不同的特点，即使是同一时期，人可处于健康、病中、病后等不同状态，其养生目的和方法也不相同。例如：老年人肌肉力量

减退，神经系统反应较慢，协调能力差，宜选择动作缓慢柔和、肌肉协调放松、使全身都能得到活动的运动，如步行、太极拳等。对脑力劳动者来说，宜少参加一些使精神紧张的活动，而体力劳动者则应多运动那些在职业劳动中很少活动的部位。

第二章

基本原则

第一节　形与神俱，动静结合

动与静，是对事物动态表现形式的高度概括，动是绝对的，静是相对的，在绝对的运动中包含相对的静止，在相对的静止中又蕴伏着绝对的运动，并以此形成动态平衡。中医学吸收了古代哲学对动静的认识，赋予其在生命科学中的具体内涵，形成了“动静互涵，形神合一”的养生原则，具体要点包括以下几方面。

一、动静结合，形与神俱

1. 动静结合

任何生命变化都是在动静的动态平衡中产生的，绝对的动使生命活力持续，绝对的静则是生命的终止。相对的动静是人体生理表现的两种形式。阴精主静，是人体营养的根源；阳气主动，是人体功能的根本。只要是没有超过人体承受范围的正常活动，在一定对比条件下，都可以称之为“静”。

中医养生基于对生命动静相依的深刻认识，提出生命需要运动，倡导运动适宜的“小劳之术”；形体宜动，以导引、推拿、调气、咽津等传统养生方法，以及各种劳动、体育运动之类的形体之动，使精气流通，气血和调，气机顺畅则百病不生；勤用脑以锻炼思维的灵敏度，中国传统养生中的存想就是锻炼“脑动”的一种好方法。形宜静养，中医反对形体过劳，也反对一动不动的极端静，因此强调运动适度即可为静。

总之，动与静，必须结合，二者必须适度，不能出现单方面的太过或不及，才能达到形神合一、增强体质的目的。

2. 形与神俱

形与神是既对立又统一的哲学概念。中医学将其引入，用以对生命体进行高度概括。形在人体即指肌肉、血脉、筋骨、脏腑等组织器官；神在人体即情志、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。就人而言，形体健壮，必然精神饱满，生理功能正常；精神旺盛，又能促进形体健康。为了保持思想活动的健康和防止内在情志刺激因素的产生，必须培养乐观的精神、开阔的胸怀、恬静的情绪。

神与形体之间是相互依存、相互影响、密不可分的整体辩证关系。神不能脱离形体，但形体若无神，生命也就结束了。正是基于对形神之间重要关系的理解，才形成了中医养生学“形与神俱”的健康观及“形神合一”的基本原则。

二、动静适宜，形神共养

动与静，一阳一阴，相互依存，不可偏废，也不可太过，二者都要适度，从而协调互济。

日常生活中应劳逸结合，动静适度。运动时，应根据个人年龄、体质、锻炼基础、环境条件，以及性格爱好等实际情况选择项目，制订方案，然后坚持。体力强的人可以适当多动，体力较差的人可以少动，皆不得疲劳过度。病情较重、体质较弱者，可以静功为主，配合动功，随着体质的增强，可逐步增加动功的分量；早晨先静后动，以升发阳气，晚上先动后静，以潜藏神气；春夏宜动，秋冬宜静。

养形和养神是密不可分、相辅相成、相得益彰的。人之所以生病，是因为病邪侵入人体，破坏了人体阴阳的协调平衡，导致形神失和。但在形神关系中，“神”起着主导作用，脏腑的功能活动、气血津液的运行和敷布，必须受神的主宰，即所谓“神能御其形”。因此，中医养生以“养神”为第一要义，做好养神的前提下，再养好形。具体的养生方法和措施，要按四时不同，顺时调养，辨证调养，在日常生活中，要特别注意饮食、起居和运动锻炼，使其协调一致，如此才能形神合一。

三、动以炼形，静以养神

“动”包括劳动和运动。中医养生主张“动以炼形”，并创造了许多行之有效的动形养生方法，如劳动、舞蹈、散步、导

引、按摩等。形体的动静状态与精气神的生理功能状态有着密切关系，静而乏动则易导致精气郁滞、气血凝结，久即患病损寿。适当的动不仅能锻炼肌肉、四肢等形体组织，还可增强脾胃的健运功能，促进食物消化输布，使精气流通，气血畅达，增强抗御病邪的能力，提高生命活力。同时，运动常使人产生满足感和欣快感，能愉悦心情、增进智慧。

“静”是相对“动”而言的，包括精神上的清静和形体上的相对安静状态，故中医养生提出“静以养神”的原则，指出人之心神总宜静，清静养神特别重要。心神之静，不是提倡饱食终日、无所用心，而是指精神专一、摒除杂念、心无妄用。正常用心对强神健脑会大有益处；心动太过，精血俱耗，神气失养而不内守，则可引起脏腑和机体病变。静以养神的原则在“静”的大前提下，所包含的养生方法也是多方面的，如少私寡欲、调摄情志、顺应四时、常练静功等。

第二节　五脏为本，杂合以养

中医学将五脏作为人体生命活动的中心，在内与器官组织、生命物质、人体功能、情志反应等相联系，在外与环境相通应，从而构成一个有机的统一整体。同时，这个系统的每一分子都与五脏有直接或间接的联系，都会对五脏产生影响。因此，中医养生的健康观是以五脏为中心和重点，全面地进行养生保健活动。

一、五脏为本，重点突出

人体以五脏为中心，以经络为通道，从而联系六腑，向外联络和主宰骨骼、经筋、肌肉、皮毛等结构，并与外界通应。人体的功能活动以五脏为中心，通过五脏的功能活动，主宰气血、津液、精等生命物质的生成、运行与功能，进而供给全身并调控全身功能的正常进行。人体的精神情志以五脏为中心，从五脏发出，并受五脏蕴养。外界的各种刺激，必先触动心神，而后由心神主宰各脏产生相应的情绪反应，人的魂、神、意、魄、志等意识思维能力也是由五脏产生并蕴养的。人体的寿衰，也是以五脏为中心，五脏强，则人衰老得晚，衰老表现轻，寿命较长；五脏弱，或功能紊乱，则人早衰短寿。因此，养生应该抓住五脏这个中心，以五脏为重点，规划和实施养生，就能纲举目张，事半功倍。

首先，养形要以五脏为本。五脏之中特别强调保养肾与脾胃。肾藏精，为先天之本，中医养生强调肾在五脏中的重要作用，强调养肾以养生。在此原则指导下，中医养生研究出许多养肾之法，如护肾保精、节欲保精、药食养肾、运动健肾等。脾胃为后天之本，人出生之后，形体的生长发育、保持健壮都依赖于脾胃对饮食物中水谷精微的摄取和转化。因此，保养脾胃，主要从饮食着手，注意营养的搭配和膳食结构，以使营养摄取充分，达到人体组织器官的需求量。保养脾胃，还要注意对脾胃功能的调理，使营养充分被消化吸收，以满足生命活动的需要。

其次，养神要以五脏为本。有了健康的五脏，才能产生

正常的精神情志活动。同时，情志正常，反映出五脏的功能活动正常，有利于增强体质、抵抗疾病、益寿延年。

所以，养神以五脏为本是养生的重要原则。只有五脏精气充盛，功能协调，才能神清气足，情志正常。反之，五脏精气不足，功能失调，可出现情志异常。

养神时特别重视对心神的保养。《黄帝内经》指出，心为“五脏六腑之大主也”。中医的“五神”（神、魂、魄、意、志）虽为五脏所主，但主要归于心神所管。因此，养神应当以“养心”为中心。在此原则指导下，中医养生提倡心神清静，心态平和，七情平和，喜怒不妄发，名利不妄求，保持精神愉快，不为私念而耗散心神，损伤正气。这样，心神安和，则人体的气机调畅，正气旺盛，体格强健，抗病能力增强，就可以减少疾病的发生，维护健康，延年益寿。

二、综合调摄，杂合以养

中医养生方法丰富多彩，各有所长，养生应该落实在日常生活的各个方面，从起居、动静、药食、针灸、推拿按摩等多种途径、多种方式进行养生实践活动，中医养生学称之为“杂合以养”。个人的养生方法要适合自身，当尽量全面照顾生活中的每个细节，不嫌繁多，不嫌细致。那种希望仅凭一方一法而获健康长寿的想法，违背了养生的基本规律，是养生时应当摒弃的。同时，忽视自身存在的不利于养生的行为习惯，甚至认为其无害的做法，也是对杂合以养原则的违背。

三、中和适度，过犹不及

实际养生过程中，各种养生方法的运用都应该恰到好处，适度而止，养生不可太过，也不可不及。若教条性地进行过度“保养”，可能瞻前顾后，不知所措；若不在乎身心健康，随心所欲，没有规律，则精气耗伤。例如，以为食养可益寿，便强食肥鲜，或恐惧肥甘厚腻，而节食少餐，或只食蔬果等，都对健康无益。同时，要以中和为要，养勿过偏。例如，过分强调“补养”，虽食补、药补、静养等都是有效的养生方法，但用之太过而忽略其他方面，则会失于全面而成害。食养太过则营养过剩，药补太过则会发生阴阳偏盛；过分静养，好逸恶劳则动静失调。这些都会使机体功能发生异常。

总之，养生应以五脏为中心，建立起科学的生活方式，针对个体特点，制订出一套合乎自己实际情况的综合养生策略，做好“生命的自我管理”。从社会角度看，应当建立起社会的预防保健体系，积极倡导全民健身活动。从政府、社会、个人三个方面采取综合性的措施，对引起各种慢性病的危险性因素进行有效干预，采取各种途径、多种方法的养生保健、治疗、康复的措施，才能取得更大的健康效益和社会效益。

第三节　未病先防，和谐平衡

中医学很早就认识到，疾病发生之后再进行治疗，即使痊愈，对健康也有所损伤，有的还要留下后遗症或残障，因而

必须提前预防，重视“治未病”。另外，中医学认为，疾病的发生与否，由正气与邪气斗争的结果决定。所以，无论何种疾病，只要抓住正邪关系，扶正避邪，总是可以预防的。

一、预防为主，防重于治

中医养生始终强调“治未病”，认为预防疾病的发生是保持健康、延年益寿至关重要的环节。“治未病”主要有以下基本要点。

1. 疾病可知，则可防治

中医疾病观认为，任何疾病的发生无非由内外因素所致，疾病的发生发展虽然复杂，但总按其规律而动，总有征兆可见。总之，病因可知、病势可测、病兆可察，因而疾病可以防治。

2. 预防为上，防重于治

人的一生中，时刻都面临疾患发生的危险，正气在与这些因素的对抗中，得到了锻炼。一旦疾病发生，则意味着正气受损，精、气、神也会受到伤害，这种伤害随着疾病程度的加重而逐渐加重，从而影响寿命。因此，中医始终强调在与疾病的对抗中，预防更加简便和有效。

3. 审因察势，未病先防

预防为主的原则包括未病先防、既病防变和病后防复三方面。其中最主要的是未病先防，体察已经出现的或可能出现的不利于健康的因素，应采取有效的养生保健措施，防患于未

然。若未能采取未病先防，或养生保健失误、失败，导致疾病出现，那就要在疾病始萌期采取有效手段进行治疗以解除疾病，同时辅以养生，以防范疾病的继发和传变。疾病基本治愈后，阴阳未复、正虚无力，容易因起居、饮食、外邪等而再次发病，因此病后同样应采取有针对性的养生措施以增强体质、预防复发。

二、养精调气，扶正祛邪

“邪气”，泛指各种致病因素，简称“邪”。“正气”，指人体内具有抗病、祛邪、调节、修复及对外环境适应等作用的一类细微物质。中医养生非常重视人体的正气，认为身体的强弱及机体是否早衰，主要取决于自身正气是否充盈。基于以上认识，中医养生强调以正气为中心，发挥保养正气，增强生命活力和适应自然界变化的能力，从而达到强身健体、却病延年的养生目的，具体需做到以下几方面。

1. 养精调气

精是生命的根本，关系到衰老的速度，而肾主藏精，为先天之本。因此，养生学认为扶正当首先从肾入手，将护肾保精固本作为养生的基本措施。护肾保精的方法，要从节欲保精、运动保健、导引补肾、按摩益肾、食疗补肾、药物调养等多方面入手。通过调补肾气、肾精，培育先天之本，协调其他脏腑的阴阳平衡，使肾的精气保持充沛，以利于元气运行，增强身体的适应调节能力，更好地适应自然。

脾胃为后天之本、肺为气之本，人出生后依靠脾胃化生的水谷精微和肺所吸入的清气来充养精气，为人体生命活动提供物质基础。因此中医养生认为益气扶正当从肺脾入手，强调通过调理脾肺，使化源充足、正气充沛而达健康长寿的目的。调养肺脾的具体方法非常丰富，包括饮食调节、药物调养、精神调摄、针灸按摩、气功锻炼、起居劳逸调摄等。

此外，补益精气是补肾强身的关键，增强运化是健脾养胃的关键，二者相互促进、互为补充，即所谓“先天养后天”“后天补先天”。在所有的养生活动中，必须重视脾肾功能的维护和促进。

2. 慎避邪气

邪气侵犯人体，必然引动正气抗邪，从而会扰乱脏腑组织功能、耗损人体精气。中医养生认为邪气是疾病损正伤身的触发因素，强调避邪安正，通过避免六淫入侵、七情内伤、饮食劳伤、金刃外伤、虫兽灾害等，使正气安和、不受损耗而达到却病延年的目的。在诸多邪气中，特别要注意对风邪的避忌，风邪常常伤人于不知不觉中，容易为人所忽视。因此，即使对于细细微风，也要特别加以重视，免受“贼风”而损害健康。

此外，古人还强调指出“不伤”的养生原则。人时刻都在与病邪斗争，也时刻在受伤损因素的冲击，但只要正气充盛，并少接触伤损因素，不让“伤”和“邪”积累至改变健康状态而致病，则可视为“不伤”。因此，“不伤”的根本在于正气充盛，而防邪避邪是“不伤”的重要手段。