

彩图中医丛书

中医养生

“十一五”国家重点图书出版规划项目

总主编 陈可冀
执行主编 胡剑北
本册主编 胡剑北 金磊

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



◎ 步入中医殿堂的最佳入门读物 ◎ 原创彩色插图，呈现中医奥秘 ◎ 一目了然，一学就会

目 录

前言

【第一章】中医养生思想

第一节 中医养生的基本观念

第二节 肾是先天之本

第三节 脏腑是养生关键

第四节 后天之本是脾胃

第五节 养生注重精与神

第六节 养生重视养气血

【第二章】中医关于人体虚弱的认识

第一节 肾脏受损 精髓不足

第二节 脾胃受损 气血不足

第三节 气滞血瘀 衰老虚弱

第四节 经络不通 百病丛生

【第三章】中医养生二十四字令

第一节 阴阳平衡

第二节 疏通经络

第三节 行气活血

第四节 三分饥寒

第五节 健脾强肾

第六节 三因制宜

【第四章】季节养生五大规

第一节 春季养生重“生”法

第二节 夏季养生重“长”法

第三节 长夏养生重“化”法

第四节 秋季养生重“收”法

第五节 冬季养生重“藏”法

【第五章】摄养五脏五字令

第一节 养心以主血

第二节 润肺以生气

第三节 舒肝以藏血

第四节 健脾以运化

第五节 强肾以充精

【第六章】调节情绪与养生

第一节 七情和调

第二节 五志平和

【第七章】药食养生

第一节 以形养形法

第二节 以脏养脏法

第三节 同色养生法

第四节 五味相求法

第五节 补法与通法

【第八章】生命在于运动 整体观念是根本

第一节 养生不忘整体观

第二节 运动调息有古法

【第九章】经络穴位与养生

第一节 经络按摩养生

第二节 穴位按压养生

【第十章】子午流注养生法

第一节 气血流注旺衰有时辰

第二节 因时择时养生有大法

彩图中医学丛书

中医养生

“十一五”国家重点图书出版规划项目

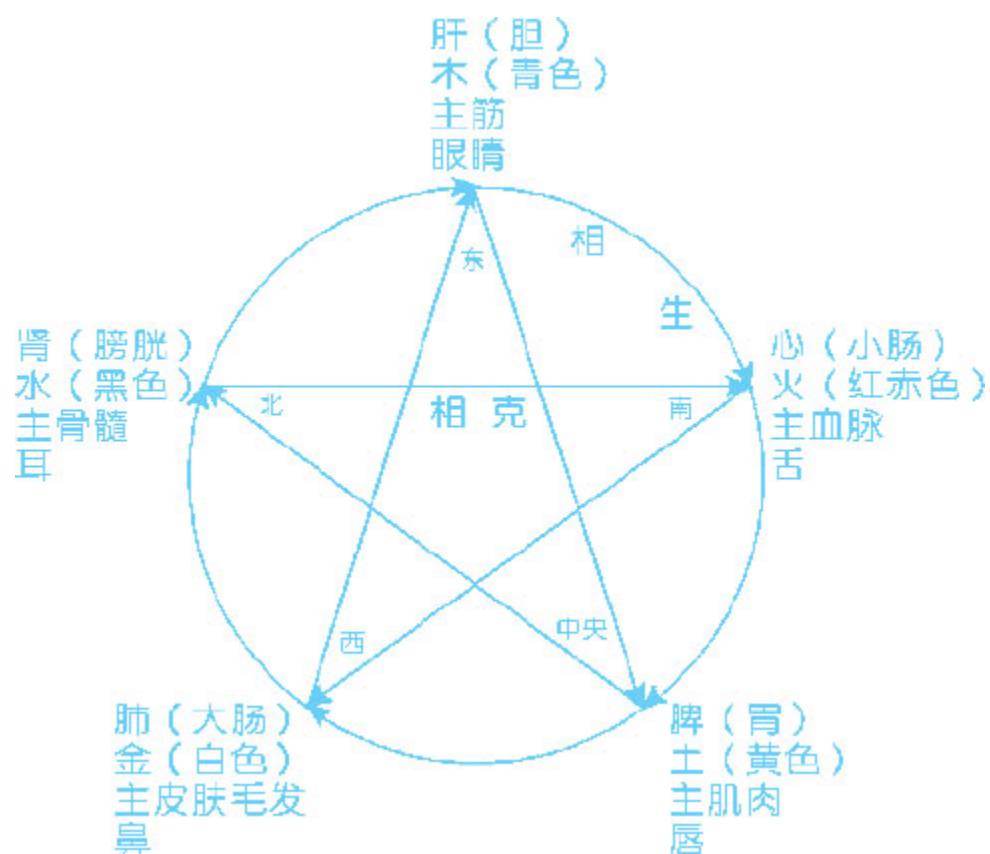
总主编 陈可冀

执行主编 胡剑北

本册主编 胡剑北 金 磊

编写人员（按姓氏笔画排序）

王 秀 牛玉敏 陈 蓓 金 磊 胡军平 胡剑北 徐连民



凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社

前 言

健康是人类存在和发展的基础。随着社会的发展和人们生活水平的提高，人们对延年益寿的渴望与日俱增，同时亚健康人群的增加、慢性疾病的比例上升、人口老龄化等也促使养生成为个人和社会的需求。世界各地都掀起养生热潮，中国传统的养生理念及养生方法也随着中医学一起备受重视，对世界的养生学产生巨大的影响。

中医养生学是中医学在探讨自然规律及生命奥秘的过程中逐渐形成的独特理论体系。所谓“养”即保养、调养、补养、养护之意；“生”乃生命、生存、生长之意。《黄帝内经》更是予以中医养生学独特的灵魂，天人合一的整体观与辨证论治是中医理论体系的两大支柱，也是中医养生学遵守的基本准则。只有如此才能达到调阴阳、和气血、保精神的目的。本书正是遵循《黄帝内经》思想，从中医学的角度来阐述人体养生的一本著作。全文通过图文并茂的形式论述了人与自然的整体性、人体组织结构的整体性等养生理论，介绍了中医关于脏腑的生理性衰老过程及病理性改变特点，概述了不同体质的人如何针对自身状态及脏腑虚实进行养生调摄，并描述了如何降低或避免季节更替、情绪波动对人体产生的不良影响。此外还介绍了饮食、方药、运动、针灸、导引等具体的养生保健方法。

中医养生内容十分丰富，这里所论述的内容仅仅是很少一部分，主要是谈大的原则和方法。读者可以根据这个原则，结合自身的健康情况，采取各自不同的养生方法，达到健康长寿的目的。

编 者

【第一章】

中医养生思想

古今中外，一直有无数的人思考着这样一个问题：人到底能不能长生不老，永存于世呢？为了探寻答案，秦始皇曾派徐福带领三千童男童女东渡寻找长生不老之药，古埃及的法老也想方设法保存自己的遗体，盼望着可以重生。然而无论怎样费尽心机，谁也摆脱不了生老病死的自然规律。作为生活在现代社会的我们来说，早已经抛弃了想要长生不老的虚幻妄想，然而如何适应大自然和人类社会的生存法则，在尽可能的条件下，更好地抵御疾病，维持人体的健康长寿呢？这确是一个非常实际，也非常有意义、有价值的探讨。

第一节 中医养生的基本观念

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医疗保健活动。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。



养生就是保养生命的意思。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。

中医养生有许多内容，比如精神养生是指通过颐养心神、调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

中国传统养生强调人与自然界的关系，认为人应顺应自然环境、四时气候的变化，主动调整自我，保持与自然界的平衡以避免外邪的入侵。《周易》：“一阴一阳之谓道”“法象莫大乎天地，变通莫大乎四时”（《易·系辞上》）。《老子》中的“道法自然”就是中医养生的基本要求。

中医养生是中国传统文化的瑰宝，养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。中医养生有食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生技术。古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精，精充可以化气，气盛可以全神，神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神的保养是最重要的养生内容，为人体养生之根本。中医学把人身最重要的物

质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。早在两三千年前，《周易》《黄帝内经》《老子》里面已经有一套很完整的养生原理，就像一个宝库，值得我们再三探索。中医的养生观包括天人合一、身心合一、阴阳平衡三大法宝。



其一，天人合一。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，天地的所有变化都会影响到人。所以中医养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。

其二，身心合一。中医养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养。身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，缺一不可。

其三，阴阳平衡。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。什么是阴呢？阴就是构成身体的物质基础。什么是阳呢？阳就是能量，就是外在活动。阴阳是相对的，凡是向上的、往外的、活动的、发热的，都属于阳；凡是向下的、往里的、发冷的，都属于阴。身体所以会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚。只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。所以，中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。

养生的目的就是为了延长生命，拥有健康。《老子》上曾经讲到，那些善于养生的人们懂得如何避免身心受到伤害。他们知道如何通过正确的饮食和健康的生活方式避免疾病的侵害，从而获得健康，比一般人的生命更长久。如果人们都能够远离病痛，自然就能延缓衰老，延长寿命。

养生的方法多种多样，这里为大家介绍以下几种基本的方法。

第一点，中医养生贵在养德，这是健康和长寿的最重要条件。中医养生历来重视精神卫生，早在两千多年前的医书《黄帝内经》中所言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，就明确提出养生应注重道德修养方面的提高。

第二点，就是有规律的运动。人们需要通过运动来预防疾病。在运动的同时，达到强身健体，增强意志，促进消化循环、增强免疫力的目的。



养生的方法

第三点，就是要保持精神、情感以及心理上的健康。养生要求我们要培养健康的精神，稳定的情绪，这样才能避免精神极端、心理波动和情感不稳定。人的精神状态正常，机体适应环境的能力以及抵抗疾病的能力就会增强，从而可以起到防病的作用。

第四点，健康、平衡的饮食也是养生的必备因素。数千年以来，健康的食物，平衡的膳食一直被认定是达到长寿的关键因素，不合理的饮食习惯是使健康出现问题的根源。

第五点，预防疾病也是养生的重要一环。通过有规律的锻炼，正确使用药物，适当地进行食补，以及其他有益于健康的活动，每个人都可达到强身健体，延缓衰老的目的。

第二节 肾是先天之本

人体生长发育有着明显的年龄阶段性，不同的年龄阶段，人体的发育生长，身体的盛壮，生殖能力，机体形态等有不同，而影响人体生长壮老的重要物质中，肾气、天癸二种最为重要。肾气、天癸在男女不同性别中，其发生和存在的年龄不同，女性以七年为一个周期，男性则以八年为一个周期。

《黄帝内经》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子，三七，肾气平均，故真牙生而长极；四七，筋骨坚，发长极，身体盛壮；五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”

《黄帝内经》说：“丈夫八岁，肾气实，发长齿更；二八，肾气盛，天癸至，精气溢泻，阴阳和，故能有子；三八，肾气平均，筋骨劲强，故真牙生而长极；四八，筋骨隆盛，肌肉满壮；五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾藏衰，形体皆极，则齿发去。”

肾是中医重要的五脏之一，被喻为人体的“先天之本”，“肾气”则是与肾相关的一种物质与功能。“天癸”是一种与生殖相关的物质。肾气的发生与改变，在男女不同年龄阶段，约相差1年，肾气开始生盛，在女子为7岁，在男子则为8岁。以后女子每隔7年，男子每隔8年肾气发生一次显著的变化，身体在肾气的影响下也同时发生明显的变化。“天癸”发生的时间，在女子为14岁，在男子为16岁，男女相

差约2年。而天癸枯竭衰少则女子在49岁，即第七个7年。在男子则在64岁，即第八个8年，男女相差约15岁。按照《黄帝内经》中对男女肾气、天癸生盛变化及对人体身体的影响变化细述如下：

肾气在男子8岁，女子7岁时开始处于盛与实的状态，此时男女牙齿由乳牙更换成恒牙，头发长而密。

女子14岁，男子16岁时，体内的“天癸”物质产生了，人体奇经八脉中与女子生育有关的任脉和太冲脉通畅，功能活跃，女性内外生殖器均发育成熟，此次月经初潮，月经按月而至，条件许可则可以怀孕了。在男子则出现遗精，开始具有生育能力。



女子14岁

女子21岁，男子24岁时，体内的肾气处于均匀和调阶段，此时最后的第三磨牙长出来了，身高、体形均基本发育定型了。所不同的是男子骨骼发育更为明显，显示出男子汉的阳刚之气与力量。



女子21岁

女子28岁，男子32岁时，男女的筋骨发育均达到最盛时期，身体给人感觉壮实健康，头发更为浓密而长，男子汉的肌肉突显出来。一切都让人感觉到人的身体与状态都处在一生之中最好的时光。



女子28岁

女子35岁，男子40岁时，女性面容开始不那么润滑了，皮肤开始松弛，男子头发开始脱落，男性更可出现牙齿失去光泽，甚至有脱落现象。



女子35岁

女子42岁，男子48岁时，分布于面部的三条阳经脉气血开始衰退，不能润泽男女面部，结果均不如年轻时那么光泽润滑了，面部皮肤似乎营养不足，有皱纹了，头发出现白发，男性则主要是两鬓发白了。



女子42岁

女子49岁，男子56岁时，女性的任脉与太冲脉均功能下降，气血衰退，特别是天癸基本不再出现，生殖器也开始萎缩，生育功能基本没有了。男性此时则因主筋的肝气衰退，动作不灵活。此时男子的天癸仍在，生育能力仍存。



女子49岁

男子64岁时，由于天癸不再产生，精液减少，肾脏功能衰退，牙齿脱落，头发也脱落，身体外观出现衰老的征象。

随着年龄的增长，男女的身体与器官功能继续衰退，由于古人受各种条件所限，人们的寿命较现在为短，虽有俗语谓“人生七十古来稀”，好像说明那时人们的寿命能达到70岁者很少，但《黄帝内经》中记载的男女肾气天癸变化在男子提到了64岁，在女子提到了49岁即50岁左右，可以说二千多年前中华民族平均寿命并不短，活到近70岁者也不少。

中医通过长期的生活实践观察到肾气是人体重要的物质，天癸是人类生殖活动的重要物质，保证肾气的按时生盛，天癸的按时来至，就是保证人体正常生长发育的基本要求。诚如《黄帝内经》所谓：“肾者主水，受五藏六府之精而藏之，故五藏盛，乃能泻。今五藏皆衰，筋骨解堕，天癸尽矣。故发鬓白，身体重，行步不正，而无子耳。”可见，肾气与天癸的生长壮盛是人类生长壮老的重要因素，故中医将肾作为人体的先天之本来看待。对肾气与天癸的保护与促发，就将成为中医养生与保健的重要思路与目的。

第三节 脏腑是养生关键

古人对人体生长壮老死除了以肾气变化作为时间周期来认识外，还总结出脏腑之气变化的十年周期性来认识人的生长壮老死的过程。

《灵枢·天年》中有关于人体长寿与脏腑之气之间关系的记载。

古代有关人体生长壮老死的周期变化认识，是以10年为一个周期来认识的。首先古人认为，人应该活到100岁，这是“天年”，人体内脏在不同年龄段各有不同的变化，10岁前是生长开始的时期，20~40岁则是人体生长最旺盛的时期，而到了40岁以后，人体由生长壮实逐渐向衰退过渡，50岁以后则是以衰退为主的时期。古人以不同年龄的人喜好走、跑、步、坐、卧等不同，来说明各期人的特点。

古代对10年一个周期的人体生理变化所伴随的生活、性情、思想也有一个观察结果，并以10年为一个周期进行了描述，那就是民间人们常常提到的“……三十而立，四十不惑，五十知天命，六十耳顺……”，生活实践证明中医关于人生10年为周期变化的正确性，养生也应该遵循这样的生命变化周期律。

从中医所描述的人体生长壮老死的变化周期，结合人之肾气变化周期可以发现，人在40岁以前身体各方面均处在一个健康上升的壮盛期，一般而言人在50岁左右脏器功能才出现一定的衰退，因此养生要在40岁左右开始，以延缓机体功能衰退的时间与程度，并要抓紧落实养生措施。到了50岁以后，人体内脏进入衰退期时，更要实施养生，以减缓人体衰老，维持正常的脏器功能。根据统计，1940年前我国人均寿命在40岁左右，而现在则达到人均75岁左右，养生理念与措施还是很有效的，应该引起重视，积极宣传与实施。



人在10岁左右，五脏始定，血气已通，此时人活动的最大特点是好走



20岁左右，血气始盛，肌肉方长，人好趋（指走路时喜欢小跑步）



30岁左右，五脏大定，肌肉坚固，血脉盛满，人好步



40岁左右，五脏六腑十二经脉皆大盛以平定，人荣华颓落，发鬓斑白，好坐



50岁左右，肝气始衰，肝叶始薄，人开始出现视力减退



60岁左右，心气始衰，血气懈惰，人好忧悲，好卧



70岁左右，脾气虚，人出现皮肤枯燥



80岁左右，肺气衰，魄离，人经常容易说错话



90岁左右，肾气焦，经脉空虚



100岁左右，五脏皆虚，人神气皆去，形骸独居而终

第四节 后天之本是脾胃

脾也是人体的重要器官，由于胃与脾的功能紧密相关，故常脾胃同称。中医提出脾为后天之本，其实也包括了胃在内。在人体的生长壮老的过程中，脾胃的作用很重要。

一、脾能主运化饮食

脾具有主运化的功能，“运”是指脾气运输人体的食物，特别是吸取的营养物到全身，“化”是指脾把饮食物转化成人体所需的营养物质。脾主运化的功能需要胃的参与，故中医常脾胃同称。

饮食在体内被消化吸收利用与排出的过程是不同的，下面分述饮水，进食不同的体内过程：

饮（即水）进入人体消化吸收利用和排出的过程：饮首先入胃，通过胃的消化，将其精华输送到脾，由脾运送到全身，被利用后再通过肺通调水道的作用，将水下输到膀胱，再排出体外。饮通过这样的过程，使水的精华，分布到全身，根据四季之中五脏的不同需要，进行调节代谢。如《素问·经脉别论》中说：“饮入于胃，游溢精气，上输于脾，脾气散精，上归于肺，通调水道，下输膀胱，水精四布，五经并行，合于四时五脏阴阳，揆度以为常也。”

食物进入人体消化吸收利用和排出的过程：食首先入胃，吸收的精华，一部分进入肝脏，并通过肝脏输布滋养全身的筋脉；一部分则进入心脏，注入血脉，再通过肺，利用百脉均经过肺的特点，经肺的宣发，将精华输布到皮肤、毛发、脏器等全身各处，全身各处气血平衡，通过对前臂腕关节处气口位置脉象的触摸，就可以了解全身的状况。

况，判断人体是否有病及病的轻重。如《素问·经脉别论》中说：“食气入胃，散精于肝，淫气于筋，食气入胃，浊气归心，淫精于脉，脉气流经，经气归于肺，肺朝百脉，输经于皮毛，毛脉合精，行气于府。府精神明，留于四肢，气归于权衡，权衡以平，气口成寸，以决死生。”

二、脾具有统血的功能

脾能统血，就是使血液保持在脉中流动，以输送吸收的各种营养物质到全身各处。脾还能主管肌肉和四肢，肌肉与四肢活动与脾关系很大，保健应注意健脾以保持血液在血管中运行，维护肌肉的力量、韧性，保持腿脚的灵活。



因为脾胃具有消化饮食，吸收并输送饮食物精微物质的运化功能，而营养物质又是人体生命活动所必需，它也是气血津液生成的重要物质来源，所以《黄帝内经》中认为脾胃是“后天之本”，是气血生成之源。脾和胃所不同的是，脾气主升，胃气主降，一升一降，保持着体内物质代谢的平衡，因此在养生中要特别注意顾护脾胃。

第五节 养生注重精与神

一、“精”“神”的含义

1. 什么是“精”

“精”是一种物质，主要指的是人体中极其微细，肉眼不可见的物质，这种物质虽小，作用却是巨大的，很多人体的生命活动，都离不开精。中医常精气并称，《黄帝内经》中的很多章节都提到了“精气”是构成万物及人体的根本物质。



父母之精形成胎儿

2. 什么是“神”

神主要指的是一种活动的表现，这种表现主要是人们活动的一种动象，神通常也与气并称，称之为“神气”。中医“神”的概念大致包括二种含义：

一个是指人体生命活动的动象。人体的形态、面色、眼神、肢体活动等是“神”的体现，机体生命活动的外在反映，即通常所说

的“神气”。神去则气化停止，生命也就完结了，可见，神是人体生命的根本，“得神者昌，失神者亡”中指的神就是这个意思。

另一个是指人的精神意识思维活动。人们的言语、情志、思维、计谋等均是神的表现。

二、“精”“神”与人体生长壮老间的联系

1. “精”与人体生长发育的关系

《灵枢·本神》中岐伯说：“生之来谓之精，两精相搏谓之神……”构成生命的原始物质叫做“精”，这可谓先天之精。气、血、津液、水谷精微等，也都属于“精”的范畴，可以统称之为后天之精。“先天之精”是构成人体和推动人体生命活动的基本物质，封藏于肾。“后天之精”与“先天之精”是融为一体，无法分开的。来源于父母的“先天之精”结合后，形成了人的胚胎阶段，此时靠母体从饮食中汲取水谷精微供给胎儿，以保证胎儿发育正常。胎儿被娩出母体后，从母体吸吮乳汁或从外界受纳饮食水谷，通过脾胃的消化吸收输布功能，将水谷中的精微部分，转化为“精”，即：气、血、津液、生殖之精等，以供生长发育及生命活动所需。可见精既是生长发育最初的物质，又是在生长发育过程中形成的物质。



精的构成和来源

2. “神”与人体生长发育的关系

《灵枢·决气》中说“两神相搏，和而成形”，这里的两神是指父母两人情感和谐，父母双方的精血相融，形成了新的生命体，有了新的生命体，有了“形”，神通过形，而有了活动的物质基础和征象。可以说“神”是人体生命活动现象的总称，它包括了大脑的精神、意识思维活动，以及脏腑、经络、营卫、气血、津液等全部机体功能活动和外在表现。

神随着生长发育而不断地变化，在孩提时由不能言语到能说会道，从不能走路到满地乱跑，在成人时，由不会劳作到掌握各种生产

技能。而生长发育的过程也需要神的影响，如人在生长发育过程中的言行举止不断成熟，就需要思维学习的影响，随着人体形体的生长发育，“神”也在经历着由初级到高级，由简单到复杂的发展进化过程。

中医学中的神最主要的含义是指人的意识、思维等精神活动，这一意义上的神也是逐步完善、成熟、发展的。《灵枢·本神》中说：“……故生之来谓之精，两精相搏谓之神，随神往来者谓之魂，并精而出入者谓之魄，所以任物者谓之心，心有所意谓之意，意之所存谓之志，因志而存变谓之思，因思而远慕谓之虑，因虑而处物谓之智。”这段话中所提到的魂、魄、意、志、思、虑、智都是“神”的表现，在人体生长发育不同阶段发生与成熟。说明了神会影响生长发育，而生长发育也影响神的形成与成熟。一个健康长寿的人不仅需要身体强健，还要智力正常，思维敏捷，能与人沟通，能处理各种事务，这是养生中重要的一环。

三、精、神与养生保健

俗话说，人有三宝：精、气、神，可见精、神的保养与人的健康长寿是分不开的。

1. “精”的保养与人体之间的关系

从理论上讲，精有先天、后天之分。单就其成分而言，先天之中有后天的成分，后天之中亦蕴含着先天的成分，因而根本无法简单的说它是先天还是后天，所以统称为精气。其实它是来源于父母先天之精与来源于后天脾胃所运化的后天之精的融合体。所以，“精”和人体生长发育之间的关系无不牵涉到肾及脾胃和人体之间的关系。

那么，养“精”实际上可以认为就是养肾和脾胃。肾与脾胃生理活动正常，自然“精”生化有源，人的生命活动得以延续。

2. “神”的保养与人体之间的关系

“神”的生理功能，中医学认为主要体现在它是人体生命活动的主宰上。人的整个机体，从大脑到内脏，从五官七窍到经络、气血、精、津液，以至肢体的活动，都无一不是依赖“神”作为维持其正常动转的内在活力。所以，“神”与人的生命活动息息相关，它的保养当然很重要。

“神”的生成主要以先天之精为基础，以后天的精气为补养培育而成。所以“神”的盛衰与精、气的盈亏密不可分。只有作为生命物质要素的精气充足，作为生命活动功能外在表现的“神”才可能旺盛。同时，神的物质基础是气血。“神者，水谷之精气也”（《灵枢·平人绝谷》），气血又是构成形体的基础物质，而人体脏腑组织的功能活动，以及气血的运行，又必须受神的主宰。这种“形与神”二者相互依附而不可分割的关系，称之为“形与神俱”。中医学中的形神关系，实际上是物质与精神的关系。形体是第一性的，精神是第二性的。形是体，是本；神是生命的活动及功能。有形体才有生命，有生命才能产生精神活动和具有生理功能。而人的形体又须依靠摄取自然界一定的物质才能生存。形神统一是生命存在的主要保证。

中医学理论中的形神统一观，是养生防病，延年益寿，以及诊断治疗的重要理论依据。故曰：“精气不散，神守不分”“故能形与神俱，而尽终其天年”“独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时”（《素问·上古天真论》）。

所以养“神”须做到：“智者养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是，则僻邪不至，长生久视”（《灵枢·本神》）。意思就是聪明智慧的人奉行的养生之道，必定是顺应四时的交替和寒暑的变化，调和喜怒的情绪，安心所处的

环境，节制男女房事，调和性情的刚强与柔和，这样做才是正确的养“神”之道，神安，则邪气不易侵入人体，故而能健康长寿。

第六节 养生重视养气血

一、气与人体

气是一种看不见、摸不着的物质。《难经·八难》曰：“气者，人之根本也。”张景岳说：“人之有生，全赖此气。”什么是“气”？“气”是一种不断运动着的具有很强活力的精微物质。人体之气从整体上说，是由父母的先天精气、后天脾胃化生的水谷精气及肺吸入自然界的清气所组成；气也是一种功能，如胃气、脾气、肝气、肺气、肾气、心气等。因为组成部分、分布部位和功能特点不同，气分为元气、宗气、营气、卫气、脏腑之气等。

人体气的运动叫做“气机”；气在运动中产生的各种变化叫做“气化”，有升、降、出、入四种表现形式，生命活动的基本特征就是“气化”。气的生成和运动，与脾肾肺关系密切。

二、血与人体

血是人体中红色的液体。《灵枢·决气篇》中说：“中焦受气取汁，变化而赤，是谓血。”水谷精微是化生血液的基本物质。中医认为水谷精微转化成“血”的过程为：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血。”所以《黄帝内经》认为“血”的产生与脾胃有着十分密切的联系。如果因中焦脾胃有病，功能不足，不能运化水谷精微，会造成血液的化源不足，往往可直接导致血虚证。

三、气血是人体宝贵的物质

中医认为气血在人体中非常重要，说：“人之所有者，血与气耳。”（《素问·调经论》）又说：“气血正平，长有天

命。”（《素问·至真要大论》）所以生命的本质是“气血”，气血是人体宝贵的物质。中医还指出：“气血以流……长有天命。”（《素问·生气通天论》）指出了气血正常流通循环，人才能健康长寿。气与血是构成人体的最基本物质，是脏腑经络等组织器官进行生理活动的物质基础。人的生命活动的本质在于气血的流通和循环，血液循行于脉管之中，在气的推动下流布全身，周而复始，如环无端，气血二者并行供给各组织脏腑营养需要，离开气血的灌溉就无所谓生命。此外人体的生长、发育、壮盛直至衰老的生理变化过程也是气血由弱转强，由盛至衰的变化过程，所以气血是人体宝贵的物质，气血的调畅对人体健康长寿至关重要。

四、气血的共同作用与人体生长壮老

气血虽为两种不同的物质，发挥着不同的生理功能，但气与血关系密切，相互影响，相互作用，气需要依赖血而存在，故有“血为气之母”之说；血需要依赖气的作用而运行，故有“气为血之帅”之说。全身各脏腑组织器官的营养供给，需要在气的推动下，由血来完成。气可推动与固摄血液在脉管内运行不息，同时气需依靠血发挥作用，气血作用不仅缺一不可，还相互协调，共同作用。

【第二章】

中医关于人体虚弱的认识

虚弱是什么？现代医学认为虚弱是机体生理代谢功能下降，人体出现一系列不适体征的概括。可表现为：易疲劳、易生病、手足不温、面白气短、眼目无神、胆怯健忘、反应迟钝、动辄心跳过快、精神不振、喜坐喜卧、言语减少、食欲下降、消瘦、肌肉松弛无力、动作缓慢等。中医学把虚弱分为：阴虚、阳虚、气虚、血虚四种证型。并认为虚证是脏腑虚弱不足的外在表现，当然，并不是四种虚证会同时出现在脏腑虚证中，如肺肾虚少见血虚，肝脏虚少见气虚与阳虚，肺虚则少见阳虚。中医病机学认为，虚弱的关键在肾、脾二脏损伤，气滞血瘀及经络不通。

第一节 肾脏受损 精髓不足

一、肾与精、髓的关系

1. 肾与精的关系

中医认为：“肾者主蛰，封藏之本，精之处也。”（《素问·六节藏象论》）又说：“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。”（《素问·上古天真论》）说明肾有藏精的功能。

2. 肾与髓的关系

肾为骨、髓生长发育提供保障。髓分骨髓、脊髓和脑髓，这三者均属于肾中精气所化生，肾中精气的盛衰，不仅影响骨的生长和发育，也影响脊髓和脑髓的充盈和发育。

二、肾脏受损的原因和精髓不足的表现

肾脏受损伤的原因主要有：

1. 先天之精不足

先天之精不足是肾脏受损的原因之一。由此导致精髓不足，出现发育迟缓、身材矮小、智力低下、反应迟钝、小儿囟门迟闭、骨软无力。由于“齿为骨之余”，牙齿的发育也有赖于肾精的充养，所以肾精不足还可表现为小儿牙齿生成过晚等。

2. 劳倦过度

适当的劳作是人类生命活动所必需的，还可起到强身健体的作用。但劳倦过度会伤肾。《素问·生气天论》中说：“因而强力，肾

气乃伤，高骨乃坏。”意思是如果人们勉强用力，会导致肾气损伤，腰间脊骨就会损坏。

3. 久病失养

久病体虚，五脏失养，易伤及肾。肾脏受损而见牙齿松动脱落，头发稀疏，耳鸣耳聋，视物昏花，腰膝酸软，精神萎靡，倦怠乏力，记忆力下降等；严重的还表现为：面如漆柴，咳唾有血等。肾藏精，精化生血，血是头发营养的直接来源，所以肾正常，毛发则多而润泽。肾脏受损，影响脑髓的生长，则可见腰膝酸软、记忆力下降、健忘、耳鸣耳聋、眩晕等脑髓不足的表现。

4. 房事不节、生育过多

房事不节是指性生活不能节制。房事不节，泄精过多会导致肾精不足，表现为：腰膝酸软、眩晕耳鸣、精神萎靡、倦怠乏力，在男子还有遗精、阳痿、滑泄；女子生育过多，伤肾的表现主要是月经不调、带下、子宫脱垂等，这些都是精髓不足的表现。所以中医养生学强调固精，即节制性生活，防止肾精的流失。



先天之精不足



劳倦过度

肾虚的原因



房事不节



久病失养

第二节 脾胃受损 气血不足

一、脾胃与气血的关系

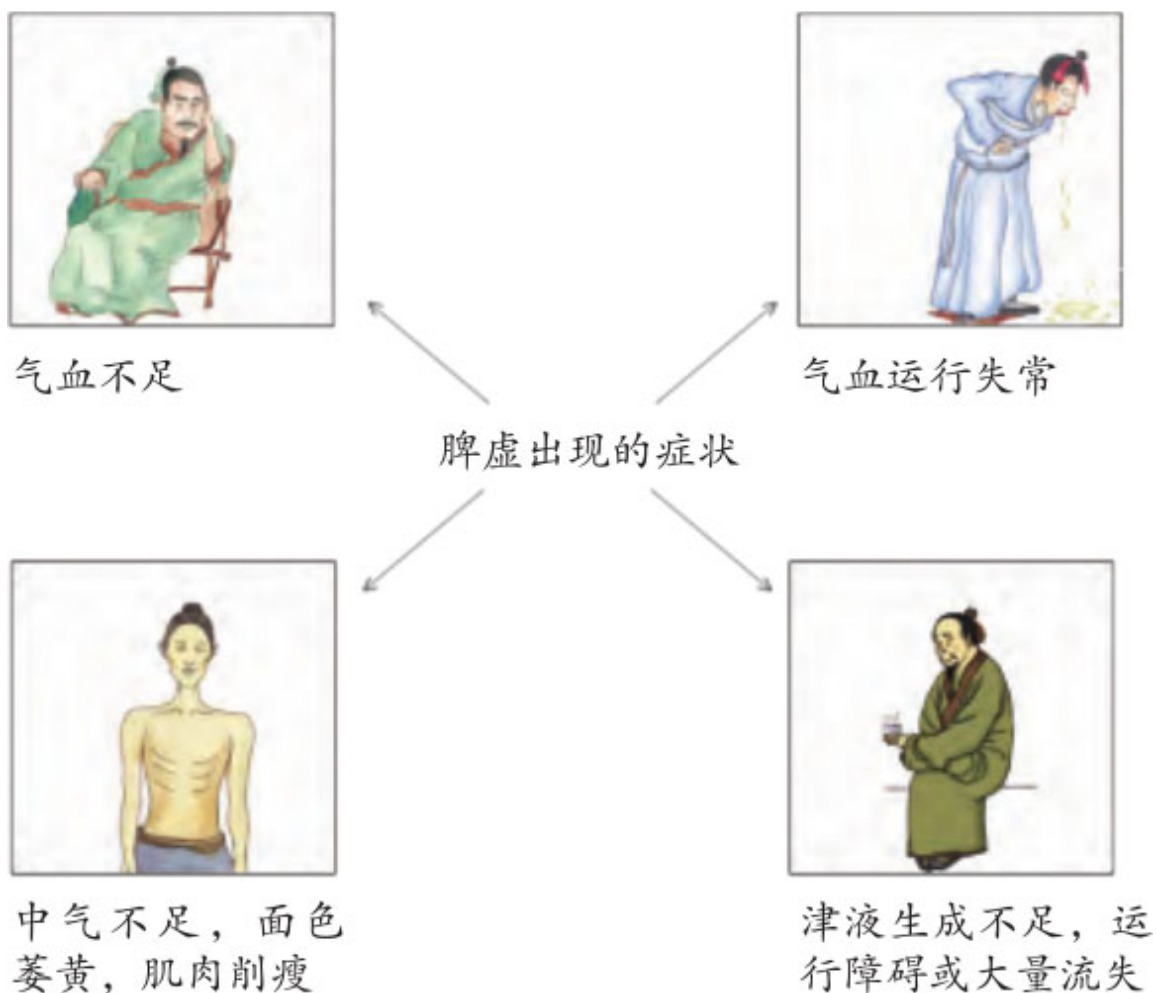
脾主运化，也就是能够消化吸收吃入的水谷，并将吸收的水液与精微运送全身。气血产生于水谷精华，脾胃如受损，可使人体气血产生不足。脾还有保持血液在血管内正常流行，不使血液溢出血管外的功能。如果脾胃功能受损可以导致出血。这种出血的特点主要是慢性小量出血。因此脾胃是人体从外界摄取营养的主要脏器，脾胃功能不足，就会影响人体对营养的吸收，造成人体气血物质的不足。

二、脾胃受损的原因与气血受伤的表现

外感风寒暑湿燥火六种邪气，或食饮失时、不节、偏嗜与不洁，或劳倦过度、七情内伤，或误诊误治，或久服伤胃药物，或久病体弱，都容易导致脾胃损伤。

如果脾运化水谷的功能减弱，则水谷的消化及精微的输布功能均可受到影响，精、津、气、血化源不足，人体的各个部位都不能得到充分的营养，就会出现食后腹胀，大便清薄或完谷不化，不思饮食，四肢倦怠乏力，全身肌肉消瘦，儿童发育迟缓等症状。

脾还可以运化水液，对全身水液代谢的调节起着很重要的作用。脾在将水液敷布到周身的同时，也将代谢后多余的水分，通过其他脏腑排出体外，以维持人体内的水液代谢平衡。如果脾脏运化水液的功能失常，造成水湿停聚，可以引发腰以下浮肿的阴水证；也可以形成“水走肠间、沥沥有声”的痰饮证或腹胀如鼓、青筋暴露的水腹证。此外，湿邪留聚体内后，可以困扰脾土，导致脾脏运化功能的失常。常见脾胃功能受损后气血受到的影响如下。



1. 气血不足

脾胃受损，人体内水谷精微物质的吸收、运输、布散都会受影响而出现不足。气血无法正常生成，容易出现虚证。出现气虚，则主要是肺、脾两脏的气虚，可以表现为：呼吸气短，声音低弱，头晕目眩，精神倦怠，四肢乏力，腹胀、泄泻，容易感冒等；血虚则可以是心肝两脏的不足，表现为：面色萎黄，唇、舌、指甲、眼睑色淡白，神疲乏力，头晕目眩，或手足发麻，或两目干涩，视物昏花等，甚而有心慌、心悸、失眠等表现。

2. 气血运行失常

脾胃是气机升降的枢纽，所以脾胃受伤后，气机升、降、出、入各种运行也会随之出现异常，表现为气滞、气逆、气陷、气闭、气脱等改变，具体症状有：气滞可导致“气”停滞在体内某一局部，出现胀满、疼痛等；气逆可导致胃气上逆、恶心、呕吐、暖气、呃逆；气陷可致使某些脏器下垂，如胃下垂、子宫脱垂、肛门脱垂等。脾是统血的器官，脾胃受伤，则统血的作用也会减弱，血无所控，可发生便血、尿血、皮下出血、牙龈出血及妇女崩漏等，这些出血的特点是慢性、小量出血。



脾胃为后天之本，精津气血生化之源，人体生、长、病、愈无不与脾胃有着十分密切的联系。

首先，气血来源于脾胃运化的水谷精微。气血充足，则面色红润，肌肉丰满壮实，肌肤和毛发光亮润泽，外邪不易侵入，身体不易发病，容光焕发，身形矫健，健康长寿。反之，脾胃运化失常，气血化源不足，则会出现面色萎黄，肌肉消瘦，肌肤毛发枯萎无光泽，外邪极易入侵体内而发病。

其次，津液也是来自脾胃运化的水谷精微，津液和调则外可布散体表，滋养肌肤毛发；上可流注孔窍，滋养眼、耳、口、鼻；内可滋养脏腑，维持正常活动；旁可充骨填髓，流于关节，使髓满骨壮，关节活动自如；还可化生血液，滋润全身。如果脾胃运化功能失常，则可破坏津液的代谢平衡，从而导致津液生成不足，或环流障碍，水液停滞不动，或津液大量流失等病理改变，直接影响到人的健康长寿。

再次，后天之精也来源于脾胃所运化的水谷精微，对全身所有的脏腑组织起到营养作用。精足则身体健康，五脏安和，生命力旺盛；若精不足，则会出现全身或局部的虚弱现象，直接影响到人的健康，甚或对繁衍下一代都产生影响。



精、气、神皆源于脾胃，不难看出脾胃在人体脏腑中所占的地位，所以，重视对脾胃的保健，对于保证人体的健康长寿有着非常重要的意义。

第三节 气滞血瘀 衰老虚弱

一、气滞血瘀导致衰老虚弱

气血只有流动才能发挥它们在人体中所担负的鼓动机体生命活动，推陈出新，运输营养物质，排出代谢产物的功能，当气流动障碍而气滞，血流动障碍而血瘀时，人体就将不可避免地出现衰老与虚弱了。

1. 气滞血瘀的原因

风寒外邪：中医认为体寒可致机体气血流行受到阻碍，而发生气滞血瘀的现象。如当遇到寒冷时，人们会出现口唇青紫、四肢肢端血液瘀滞和肢体麻木、胸闷气促现象。

喜怒不节：情志失常可致气滞血瘀。如情志抑郁影响肝气的条达，肝气不舒出现气滞，出现胁下胀满不适，进而影响及血而有瘀血。

久病失养：各种疾病均可导致气滞血瘀，如肝病日久，失于调治，可使肝气郁结，血瘀肝经。心病日久，失于调养，可使心脉瘀阻。

饮食不节：过度或不当饮食致脾胃受损，脾胃位于中焦，是人体气机斡旋的枢纽，中焦受阻，影响气血斡旋，则可出现气滞血瘀。

跌仆外伤：由于跌仆外伤直接损伤血脉经络，导致气血流行的通道受到阻滞，气血积聚于病处，出现局部肿胀疼痛，麻木等。

虫咬中毒：由于有毒害虫的叮咬，使虫毒侵入体内，可造成血凝气滞。

气滞血瘀又反过来可以导致疾病的加重和新的疾病的产生，也就是气滞血瘀既是疾病影响的结果，又是疾病发生的成因。气滞血瘀的形成有一个较长的过程，与情绪、饮食、年龄、环境、疾病等诸多因素有关，因此，通过适当的方法是可以防止气滞血瘀的。

2. 气滞血瘀导致人体衰老虚弱的过程

气血是人体内重要的物质，一旦气血流动发生问题，就会影响机体各脏器与组织的活动。心主神明的功能受到影响，思维不活跃了；肝主藏血功能、主筋的功能下降了，人体活动能力下降了；脾主运化、主肌肉的功能减弱了，食欲下降，肌肉不发达，肌肤出现枯槁，四肢活动无力；肺呼吸清气作用下降，毛发脱落；肾主生殖功能逐步消失，人呈现衰老的征象。

二、气滞血瘀导致衰老虚弱的表现



1. 老年斑显现

老年斑是气滞血瘀的明显特征，也是老年特有的一种斑块。肌肤出现斑块是临床血瘀诊断的一种依据。

2. 脸色无光泽

缺少红润，肌肤松而粗糙，弹性差。这是气滞血瘀不能营养肌肤的结果，也是临床诊断气滞血瘀的一种指标。

3. 毛发脱落或花白，特别是鼻毛逐渐变白

毛发为血之余，血瘀时，毛发受到影响而脱落或变白。毛发变白是气滞血瘀的一个重要特征。而人衰老的最大的特征则是鼻毛变白，随着衰老的加重，鼻毛变白的数量增加。

4. 寐少或不寐

中医认为，睡眠是人体阴阳之气在人体内外换位的结果，当阳气入体内，阴气出体外，则人就会产生瞌睡，反之则清醒。由于气滞血瘀，人体阴阳之气内外循环受到影响，发生寐少或不寐，这也是血瘀表现之一，清朝王清任用活血化瘀的方药治疗寐少或不寐有效，证明了寐少或不寐是血瘀的结果之一。寐少或不寐可导致人体虚弱与早衰。

5. 食少、便秘

脾主运化需要气血的协助，气滞血瘀则脾主运化和胃主受纳的功能受到影响，结果食少。气滞不能推动食物残渣外排，结果导致便秘。

6. 天癸衰退，夜尿增加

此因气滞血瘀影响及肾脏，肾主生殖，肾脏功能不足则可使天癸减少，性能力下降，生育功能丧失。

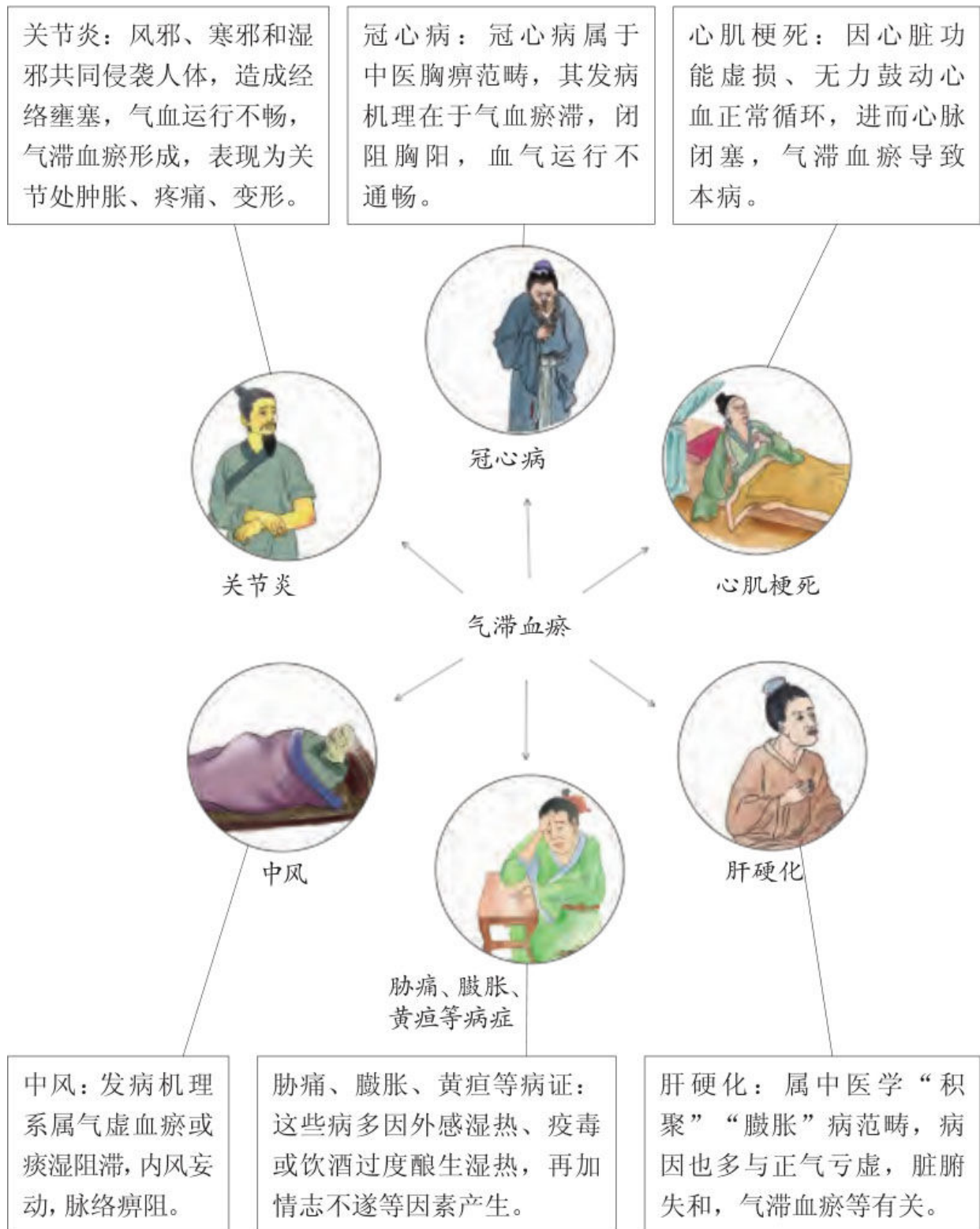
7. 喜叹息，畏寒怕冷

由于气滞血瘀，肝气郁结，故衰老者喜叹息。气的推动能力下降，阳气不能输布，而见畏寒怕冷。

人体衰老的本质在于气滞血瘀，想要机体延缓衰老，保持正常的生理功能，从根本上说就要解除各脏器存在的瘀血现象，保证气流血通、气血平衡的状态，使脏器源源不断地得到气血滋养，纠正脏腑虚

衰，使气血由不平衡状态转向新的平衡，以保持脏腑功能的正常发挥，促使机体健康长寿。

三、“气滞血瘀”与常见的脏腑疾病



第四节 经络不通 百病丛生

一、经络畅通，人体健康

“经络”是全身气血运行的大小通路，有直行粗大的“经”，横行细小的“络”，络又有浮于体表的浮络和更为细小的孙络。经络在人体广泛存在，发挥着沟通内外上下，运行气血，传递信息的作用。

卫气是人体抗邪的主要力量，其产生于饮食，是一种彪悍之气，要依靠经络来布达全身，走行于脉外，布散于体表，发挥着卫外功能。人体阳气与阴气出入体内外，产生了人类的活动静息的睡醒周期变化，而阴阳二气要依靠经络为通道来进出体内外，以维持规律的睡醒节律，使人体保持正常的生命活动周期。可见，经络畅通则机体活动正常，外邪不得侵犯。经络不通，就会影响人的生命活动过程，给疾病的发生造成可乘机会。保持经络畅通无阻，就保持了人体健康的基础。

二、经络不通，百病丛生

经络的存在最主要的作用就是维护人体生命的正常机制，使人具有适应各种外界自然环境的能力。若经络系统出了问题，人体就会出现各种病症，因为经络不通，气血运行阻塞，各种疾病就会随之而来。

1. 疼痛

中医认为“通则不痛”。疼痛常常是经络不通的一个重要的症状，老年人常常出现这儿疼，那儿痛的现象，今天腿痛，明天腰痛，有时背痛，有时头痛等，这都是经络不通的结果。

2. 麻木

肌肤对外界的敏感性下降，有时感到面部麻木了，有时又发现手足没有什么感觉了，这是因为经络不通，导致经气不能达到面部或手足的结果。



3. 活动不利，肌肉萎废

关节活动不利索了，手足萎软无力，不能随意运动，这是经络不通，气血不能达于关节和手足肌肉的结果。

4. 血液内外溢

经络损伤，气血流动受到影响，经络中气血或不流动，或外溢，或内溢，如在心脏，可出现心绞痛、心肌梗死，如在脑，则可出现脑中风等。

5. 经络不通，还会导致胸闷、腹胀、腹痛等

经络也是外邪侵犯人体的潜在通路，疾病的发生，有时就是沿着经络步步深入。病邪侵犯人体，首先到达皮肤腠理部位，若人体正气不足，不能驱散病邪，邪气就会传达到络脉，表现为肌肉疼痛，若病情进一步加重，就会使经脉受到病邪侵犯，导致人体脏腑部位受伤。邪阻于上焦，则会胸闷；邪阻于中焦，则会出现腹胀，腹痛等。所以说经络是病邪由外向内通往人体的传导途径。

【第三章】

中医养生二十四字令

中医养生的文献非常多，本书根据历代文献和实际的操作情况，总结出以下二十四字养生令：平衡阴阳、疏通经络、行气活血、三分饥寒、健脾强肾、三因治宜。

第一节 阴阳平衡

“生之本，本于阴阳”，是说生命的根本源于阴阳，缺一不可，就如同自然界阳光与水一样，两者对任何生物都是必不可少的，缺一不可。同时阳光与水还要保持在一定的平衡状态下，生物才能正常存在。人体内的阴阳犹如自然界的阳光与水一样重要，生命的存在亦依赖于阴与阳的平衡，如果仅有阳无阴，或仅有阴而无阳，则生命无法维持，人类或生病，或衰老，最后灭亡。

凡事皆有因，那我们的机体内的阴阳活动为什么会失衡呢？体内外很多因素都会影响到机体内的阴阳平衡，如外感风、寒、暑、湿、燥、火，剧烈的情绪变化，外伤，以及其他因素如环境污染、食物污染。众所周知，淋雨了会感冒，忽冷忽热的天气易引起身体不适，或原有病情加重；冬季老年人易发哮喘，夏季小儿易患腹泻……这些都是六淫变化导致身体内部的阴阳失衡而引起的病理变化。剧烈的情绪变化，会使阴阳平衡失调，影响人的气血正常运行，导致气血功能紊乱。中医认为，七情分属于五脏，为五脏所主。正常情况下，喜为心志，怒为肝志，思为脾志，悲（忧）为肺志，恐（惊）为肾志，一旦七情中有某种情绪变化剧烈，就会导致人的阴阳、气血、脏腑出现问题。人自出生后，历经少年、青壮年、老年等阶段，随着年龄的增长，机体的阴阳平衡状态越来越差，稍有外因触动，阴阳平衡即被打破，随着平衡的被打破，人的病痛和疲倦感也随之而产生，这是人体的自然规律。如果我们能够维持身体的阴阳平衡，自然也就可以维护健康，延缓衰老的进程。此外，各种各样的污染如大气污染、食物污染、噪声污染、电子产品污染等，也严重破坏体内的阴阳平衡，而生

活的压力、工作的竞争压力、人际关系的紧张……心理的失衡又会引起机体的系列连锁反应，从而引起阴阳平衡失调出现疾病。



因而，养生第一要务是要平衡阴阳。阴阳要平衡，那么它具体表现在哪些方面呢？在养生中，要从哪些方面来调整阴阳平衡呢？调整寒热，是平衡阴阳最重要的。自然界中，寒来暑往，春夏秋冬四季更换，维持着寒热平衡，过寒或过热都会导致自然界的阴阳失调，发生气候的异常。寒热太过均为致病的六淫之一，寒是伤阳的，热是伤阴的，如果不能够很好地维持寒热的平衡，就要影响到机体的阴阳平衡，阴阳失调就会产生疾病，而阴阳失调的临床表现也往往以寒热为

主要表现，如阳偏盛或阴偏虚之人，体温多偏高，发热或手足心发热，阳偏盛之人体不畏寒反畏热，阴偏盛或阳偏虚之人，体温多偏低，怕冷，手脚发凉，畏寒，喜温，着衣增多，若食用冷食或生冷瓜果则会出现胃痛或腹痛。

通过调整寒热，可以达到平衡阴阳的目的。自然界四季更替，寒热变换，人体不断地调整自身适应外界的寒热变化，以维持着阴阳平衡，使机体的生理功能正常开展。如果人体不能针对外界的寒热变化，进行适时的反应，或外界变化剧烈，就会出现机体阴阳失调而产生疾病。如夏季三伏天的中暑，就是夏季过热，人体没有做出适时反应的结果，或其热超出了机体的调整范围，而出现阴阳失调表现。这也就是在气候骤变时，或季节变换时患病或病情加重的人会增多的原因之一。如果机体调整寒热的能力比较强，那么在气候骤变或季节变换时机体就可以通过自身调整，维持体内的阴阳平衡，疾病就不会产生。

平衡阴阳，可以借助食物阴阳调补人体的寒热。因此除了顺应四季的变化而应时添减衣服维持寒热平衡之外，还可以通过食物、体育锻炼、针灸、药物等方法帮助机体调整寒热平衡，增强机体调整阴阳平衡的能力。如根据四季不同的气候特点以及自身的实际情况，选食能够帮助保持机体功能协调平衡的食物，如夏季多食清凉瓜果，如西瓜、桃等；冬季多食温热肉类，如牛肉、羊肉、狗肉等。在日常膳食中，也要根据食物特点和自身情况在烹调时要注意寒热的搭配协调，如在烹调鱼、虾、蟹等寒性食物时，佐以葱、姜、酒、醋类温性调料，以防止菜肴性寒偏凉，食后有损脾胃而引起脘腹不舒之弊；又如在食用韭菜、大蒜、木瓜等助阳类菜肴时常配以蛋类等滋阴之品，以达到阴阳互补之目的。在日常生活中，很多人在夏天吃火锅和大量动火生痰的食物，而在冬天吃冰淇淋、西瓜等阴寒伤阳的食品，都是以热助热，以寒助寒，易使机体的寒热失衡，均是与养生背道而驰的。



调整饮食



顺应四季寒热
变化增减衣物



调整心情



注意起居

平衡阴阳

第二节 疏通经络

经络是经脉和络脉的总称，经络就如同四通八达的公路一样，将人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官联系在一起，起着联络沟通作用。公路是运输的通道，经络对机体而言，也是体内气血运行的通道。气血是人体生命活动的物质基础，经络能将营养物质输布到全身各组织脏器，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利。经络的“行血气”而使营卫之气密布周身，在内和调于五脏、洒陈于六腑，在外抗御病邪，防止内侵。营气行于脉中，卫气行于脉外。当外邪侵犯机体时，卫气首先发挥其抗御外邪、保卫机体的屏障作用。



“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起”。在《黄帝内经》中即指出了经络的重要性，经络的畅通无阻是身体健康无病的关键。

经络是体内运送气血的交通要道。气血对于人体就如水对于大地一样，因此古代医家认为经络具有“决死生，处百病”的作用。即是说经络的畅通与否，决定人体是否健康。经络不通，气血就会运行不畅，营养物质不能有效的输送到全身，而且机体代谢后的垃圾也不能及时运出体外，垃圾堆积在体内，人体自然会出现各种不适和疾病。

经络以通为用，经络通畅与生命活动息息相关。只有经络通畅，气血才能川流不息地运行于全身。只有经络通畅，才能沟通脏腑，阴阳交贯，内外相通，从而养脏腑、生气血、布津液、御精神，以确保

生命活动顺利进行，新陈代谢旺盛。疏通经络，保证气血顺畅运行，是一切养生保健的关键和前提。一旦经络阻滞，则影响脏腑协调，气血运行也受到阻碍。所以，疏通经络是养生的指导原则之一，并贯穿于各种养生方法之中。

疏通经络的方法：



动作法：通过活动筋骨，使经络气血通畅，如练功十八法、五禽戏、八段锦、太极拳、跑步、做操等，都是用动作达到所谓“动形以达郁”的锻炼目的。活动筋骨，促使气血周流，达到经络畅通的目的。



食疗法：味辛性热的食品一般均具有通经活络的作用，如各种酒类食品、花椒、辣椒、生姜、葱、蒜、丝瓜络、葛根、桃及桃仁、白果、

山楂、乌梢蛇、蝮蛇、肉桂、沙棘等。



外驱法：通过对局部经络的刺激，达到通经活络的目的，如采取经络按摩、拍打、推拿、刮痧、拔罐等方法，使经络保持通畅。



药物法：在采用非药物方法，达不到理想的疏通经络效果时，可以适当运用一些中医方药。具有通经活络的方药主要具有温热性质，如大小活络丸、舒筋活络片。



意念法：气功、静息打坐等均为意念法。通过集中注意力，调摄呼吸，以疏通经络，如大周天、小周天的经络疏通法。



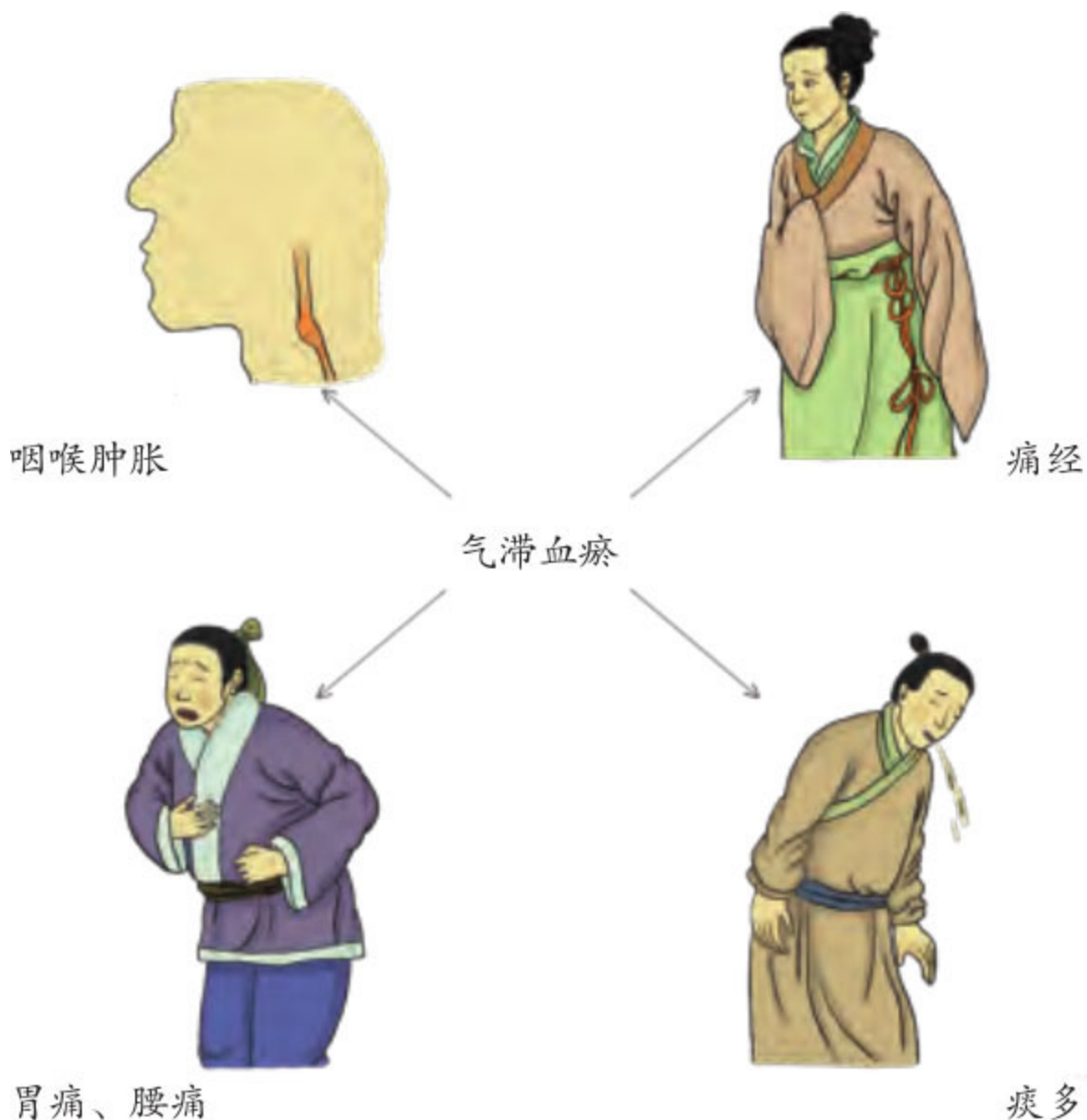
热促法：对经络进行加热，以热能促进经气的流通，如艾灸的局部热熏，红外线灯照法，足疗，温泉泡浴，外用跌打损伤膏药等，均属于此类。



针灸法：运用针具，根据经络的循行部位有针对性地进行良性刺激，以促进经络疏通畅达。目前采用的电刺激穴位法、针罐结合的哈慈针法等，均可达到疏通经络的目的。

第三节 行气活血

“气为血之帅”，气就如同军队的统帅一样指挥着血的行动，可以说血液在体内的运行有赖于气的推动作用。气行则血行，只要气机调畅，就能推动血液在体内正常地运行，将营养物质运送到各个脏腑组织，维持正常的工作，机体才得以健康无病。



气是种活力很强的物质，在体内流通不息，直至生命停止的那一刻，才会停止运动。气就是体内运送营养的车队，如果车队因某种原因（没有汽油、道路上有障碍物等）速度变缓或停车，便会导致塞车，出现交通障碍。若气不动了，停滞在机体的某个地方，即是中医所说的“气滞”，气滞于机体某一局部，阻滞不行，就会发作为肿满、胀痛，如胸闷喜叹息，两胁、胃、腹胀痛，暖气，咽部如有异物梗阻等。严重者还可引起血流滞涩，水液停聚，从而形成瘀血、痰饮等病理产物。气滞可由多种原因所导致，如气虚，则动力不足，无力运行，气则停滞不行。或由于情志抑郁，或有病理产物阻滞气的运行，如痰、湿、食积、瘀血等。

血液的运行，依赖于气的推动，气机阻滞，就如同运输车辆发生了故障，血液无法继续运行，停留在机体局部，就形成了瘀血，故“气滞”常与“血瘀”连在一起。血瘀常见有以下外在表现：皮肤青紫斑或粗糙，局部刺痛或绞痛固定不移，或触及肿块，面部色素沉着，眼圈黑，口唇爪甲紫暗，女性常表现为痛经等。

医家经过长期医疗实践，提出“气滞血瘀，百病丛出”的观点。现代研究也证实，微循环瘀阻，是许多疾病的发病基础，也是慢性病久治不愈的原因之一。因此要想健康长寿，就要保持机体的气血运行通畅。可以食用一些具有行气活血功能的饮食，如萝卜、柑橘、桂皮、丁香、山楂、桃仁、黄酒、红葡萄酒、洋葱、柠檬、柚子、金橘、玫瑰花茶、茉莉花茶等。对肥肉、奶油、蛋黄、鱼子、巧克力、油炸食品、甜食等要少吃，防止血脂增高，阻塞血管，影响气血运行；饮食要淡，少吃盐。一些具有气滞血瘀体质的人，可使用行气活血的药物以疏通气血，如柴胡、香附、郁金、当归、川芎、红花、薤白、枳壳、桃仁等。



节制饮食



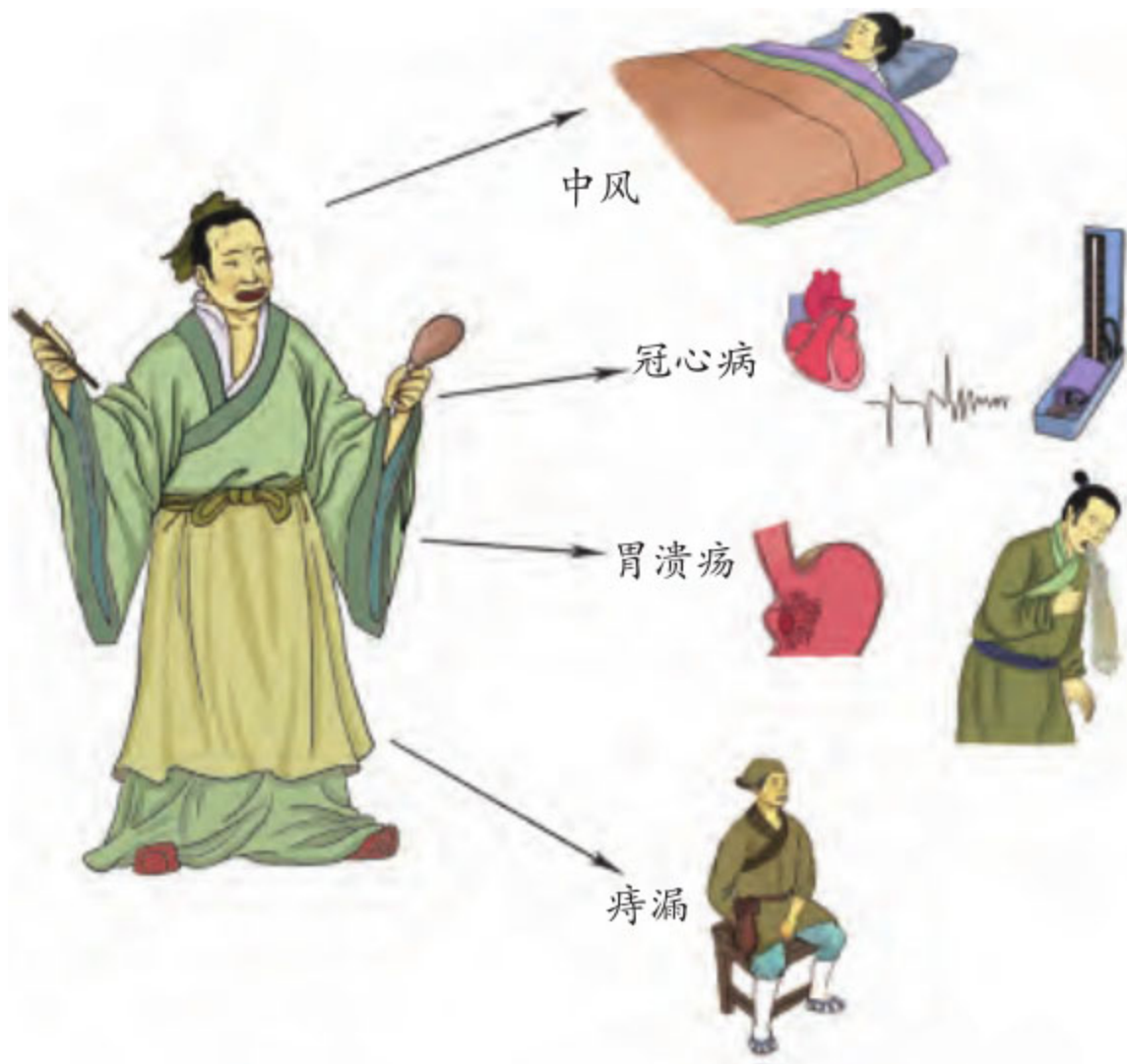
使用药物



运动

第四节 三分饥寒

俗话说“若要身体安，三分饥与寒”，要确保身体的平安健康，就不能吃得太饱，穿得太暖，这是日常保健的常识。吃得饱，穿得暖是人们对生活的基本需求，但为什么想拥有健康的身体却要吃不饱、穿不暖呢？



没有食物，人体就不能生存，吃得饱是人们生存的基本需求之一，但若吃得过饱，超过了人体的需求，就不是一件好事了。在《千金要方》里就记载：“饮食过多则聚积，渴饮过多则成痰。”这说明了节制饮食对人体健康有着重要的意义。李时珍的《本草纲目》指出：“饮食不节，杀人顷刻。”若饮食毫无节制，想怎么吃就怎么吃，想怎么喝就怎么喝，就会对健康带来极大的危害。俗话说饱食伤肠胃，饮食过饱，无节制，暴饮暴食，一餐吃了相当于平时2~3餐的食物，超过了胃肠的正常容纳量，这样不可避免地给肠胃造成负担，影响了脾胃的消化和吸收，从而引发各种各样的疾病。如伤食症、胃病、胃肠溃疡、高血压、冠心病、中风、糖尿病、高血脂、痔漏等，甚者有暴饮暴食而致死亡的。适量饮酒，有助于行气活血，有利于健康，但有的人饮酒无度，成天酩酊大醉，对身体的健康则是极大的损害。

诸多长寿之人的秘诀就是“吃饭留一口，健康又长寿”。从养生的角度来说，每餐不要吃饱，留有一定余地，对健康有利。有实验研究表明，一直处于饥饿状态的老鼠要比终日饱食的老鼠寿命长。



饮食以七八分饱为宜，每餐摄入量以没有饥饿感、舒服为宜。少食多餐可避免暴饮暴食对身体带来的损害，对一些老年人及患有胃病的人来说，少吃多餐可能更为有益。同时，要重视早餐，早餐吃好既可提高上午的工作学习效率，也可预防因饥饿而致中餐暴饮暴食。

古往今来，“秋冻”是中医一直强调的一种养生方式。中医早就提出“天人合一”的观点，强调人与大自然要和谐同步，生命才能有

序。“秋冻”意思是说，虽然到了秋凉时节，也不必忙于添加衣服。即使是晚秋，穿衣也要有所控制，做到有意识地让机体“冻一冻”。元代著名养生家邱处机的《摄生消息论》中就有秋季“寒甚方加棉衣，以渐加厚，不得一顿便多，唯无寒而已。”唐代养生大师孙思邈也有类似说法。适宜的凉爽刺激，有助于锻炼耐寒能力，在逐渐降低温度的环境中，经过一定时间的锻炼，能促进身体的物质代谢，增加产热，提高对低温的适应力。同时也可以避免因多穿衣而导致的体热出汗、汗液蒸发、阴津伤耗、阳气外泄，顺应了秋天阴精内蓄、阳气内收的养生需要。因此要拥有健康的身体，还要“三分寒”，即保持身体温暖而不出汗。这样身体对外界气温变化逐渐适应，进一步提高机体的适应能力，使自身抗病能力不断加强，有效地预防上呼吸道感染、肺炎等各种疾病的发生，即使患病，症状也较轻，恢复也较快。“三分寒”不仅停留在穿衣上，也可以适当进行冷水浴锻炼或冬泳锻炼，不但能增强人体对疾病的抵抗能力，还有助于消化功能的增强，对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。



但“三分寒”并非人人皆宜，有三类人要特别注意：一是心脑血管病人不宜受寒，因寒冷易诱发心绞痛、中风等心脑血管疾病。二是有支气管炎、哮喘、肺心病的人特别忌冷、忌风，此时要注意保暖。三是有胃病、溃疡病的人不宜受寒，以防旧病复发。

第五节 健脾强肾

一个人身体是否健壮，首先与先天禀赋是否深厚有关，即与肾气的强弱有关。肾与人体的生长发育和衰老的关系极为密切。若肾精充沛，在内则五脏协调，在外则肌肤润泽，容颜焕发，耳聪目明。所以，肾气旺盛，人就不易衰老，或者说，衰老的速度比较慢。其次与后天调养有关，脾胃为后天之本，脾胃功能好，则气血旺盛，内脏安定，健康长寿。



古语有云“肾气盛则寿长，肾气虚则早衰”。

一个人体质是否强健，是否能长命百岁，首先取决于先天禀赋，然后取决于后天的营养状况。先天禀赋来源于肾精，藏于肾中，故肾为先天之本；后天营养依赖脾胃的消化吸收，故脾胃为后天之本。简单地说，肾，先天之本，就是一粒种子；脾，就是在发芽后能够继续从外界吸收营养的根须。一粒饱满的种子发出的芽比较健壮，而瘦瘪的种子发出的芽则细小，这就是先天禀赋不同对后天的影响。但如果它们的后天生长的环境不同，也会对它们的成长造成很大的影响。在肥沃的土地中，不管是健壮的还是细小的芽，都可以得到茁壮的成长，而在贫瘠的土地中，即便是健壮的苗也不能茁壮成长，土地中的营养，就是后天之本。先天禀赋是生下来就具有的，有的人生下来即身体强健有力，不易生病；有的生下来则瘦弱而小，动辄生病。人出生之后，就要摄入外界的食物，消化吸收后归为己用，若后天摄取的

营养充盛，原本虚弱的身体也可变得强健，若营养缺乏，原本强健的身体也可变得虚弱。所以养生，不但要顾护先天之本，还要注意后天之本。



枸杞



山药



地黄



茯苓

肾气不足或虚弱会引起机体很多表现，尤其在人过了40岁后，就会出现骨质疏松、腰膝酸痛、肢体乏力、畏寒肢冷、夜尿频多、脱发齿松、健忘、失眠多梦，以及耳鸣、耳聋等症状，它们都是因肾精亏虚造成的。肾精亏虚，导致气虚，气虚则抵抗力降低，屏障薄弱了，遇到天气变化、环境污染等，感冒之类的呼吸系统疾病也就容易发生，这也是中老年人为什么在气候骤变时易发生感冒之类呼吸系统疾病的原因。因此人好比是棵树，肾是树之根，抵抗力好比树干。根部强壮，树干才能枝繁叶茂。所以，要防止秋冬反复感冒，必须在补肾的同时兼顾提高抵抗力，才能解决根本问题。

现代中医学和养生学对“肾”同样重视，延缓衰老的养生保健方法和中成药多是从补养肾的方面进行的。肾的养生保健是保持青春活力、延缓衰老最重要的方法。常见的补肾药物有：

（1）六味地黄丸（由熟地、萸肉、山药、茯苓等组成）：有滋补肾阴的作用，适用于肾阴不足所致的头晕目眩，耳鸣耳聋，腰膝酸软，牙齿松动，足跟作痛等。

（2）左归丸（由熟地、山药、枸杞、牛膝等组成）：有滋补肾阴，填精补髓的作用，适用于元阴不足所致的头目眩晕，腰酸腿软，遗精滑泄，自汗盗汗等。

（3）右归丸（由熟地、山药、附子、肉桂等组成）：有温补肾阳，填精补血的作用，适用于肾阳不足，命门火衰所致的神疲气短，畏寒肢冷，阳痿遗精等。



山茱萸



牛膝

（4）七宝美髯丹（由首乌、茯苓、当归、牛膝等组成）：有补肝肾，益精血，乌须发的作用，适用于肾水亏虚，精血不足所致的身体虚弱，须发早白，牙齿动摇，腰膝无力等。

（5）人参鹿茸丸（由人参、鹿茸、当归、杜仲等组成）：有滋肾益气，补血生精的作用，适用于肾气不足，精血亏损所致的神不振，腰膝酸软，头晕目眩，耳聋眼花等。

（6）首乌延寿膏（由何首乌、菟丝子、女贞子、熟地黄等组成）：有补肝肾，强筋骨的作用，适用于肝肾不足所致的头晕目眩，

腰膝酸软，耳鸣眼花，须发早白，遗精带下等。

（7）补肾强身片（由淫羊藿、女贞子、菟丝子、金樱子等组成）：有补肾强身，强筋健骨的作用，适用于肝肾不足所致的腰膝酸软、耳鸣耳聋、筋骨无力、阳痿早泄等。

（8）人参首乌胶囊（由红参、首乌等组成）：有补气血、益肝肾的作用，适用于肝肾不足、气血亏虚所致的头晕目眩、面色萎黄、失眠健忘、神疲乏力、食欲不振等。

运动也可以补肾健身，延缓衰老。人们可以通过适当的按摩来达到补肾的作用。

（1）揉涌泉穴：盘腿端坐，赤足，用左手拇指按压右足涌泉穴（足底前1/3凹陷处），左旋按压30次，右旋按压30次，然后用右手拇指按压左足涌泉穴。



（2）揉太溪穴：盘腿端坐，用左手拇指按压右踝太溪穴（内踝尖与跟腱的中点），左旋按压15次，右旋按压15次，然后用右手拇指按压左踝太溪穴。



(3) 揉三阴交穴：盘腿端坐，用左手拇指按压右三阴交穴，左旋按压20次，右旋按压20次，然后用右手拇指按压左三阴交穴。



(4) 按揉腰眼：立位，两足与肩平，两手按腹部两侧，拇指向前，四指向后，用中指按至腰眼（第四腰椎棘突下，旁开3寸凹陷处），旋转按压30次。



(5) 推揉命门穴：立位，将两手掌心放于命门穴（第二、三腰椎棘突间）上下推揉30次，以局部出现温热感为佳。



（6）按揉关元穴：平卧位，左手掌心放于关元穴（脐下3寸处），向左旋转按揉30次，向右旋转按揉30次。本保健操有补益肾气，强腰固精，增强体质的作用。



总之，每个人都可以根据自己身体的具体情况找到相应的补肾方法，延缓自身的衰老过程，保全体。

先天很重要，然而先天还需要后天的充养，即不断地补充营养与能量，才能维持充盛。这就是所谓的后天养先天。脾为后天之本，人类健康长寿与否，与脾胃有直接关系。每个人从离开母体开始，直到生命终结，都必须依赖后天饮食的供养，也就是说，人的一生都要依赖脾胃的运化功能来供给营养物质和能量。人体气血来源于脾胃运化的水谷精微，津液也是来自脾胃运化的水谷精微，脾胃运化失常，气血生成不足，气虚血也虚，不能充养机体，则会出现面色萎黄，肌肉消瘦，身体疲乏无力，抵抗力减弱，外邪极易入侵，易发疾病。脾胃运化失常还可以破坏津液的代谢平衡，从而导致津液生成不足，或环流障碍，水液停滞不动，或津液大量流失等病理改变，直接影响到人

的长寿健康。因此，养护脾胃，健脾益气，也就成了人一生十分重要的养生手段。

很多人原本生来就先天不足，为何也能高寿，最重要的也是最根本的原因就是养护脾胃，即通过养后天以养先天，后天养生可弥补先天的不足。古往今来，这种事例数不胜数。如《老老恒言》的作者曹庭栋，虽然“幼有羸疾，俗所谓童子癆”，可以说是先天不足，但他仍活到九十多岁，被世人称之为养生学家。究其养生之术，用他自己的话来讲：“起居寝食琐屑求之”。意思是十分重视平时的饮食起居。在他的《老老恒言》中，列有100个药粥方，“粥能益人，老年尤宜。老年有竞食粥，亦能体健享大寿”。这条粥养经验，正是养后天之本脾胃的绝妙良方。

饮食养脾健胃，这是最主要也是最重要的方法。这其中又包括两个方面，一是饮食要有节制，二是常吃养脾的食物。对于饮食有节以养生，历代流传不少格言名句。如晋代葛洪的“善养生者，食不过饱，饮不过多”。《洞微经》中“太饥伤脾，太饱伤气”等。多食养脾食物，这又是养后天的根本大法。很多具有健脾作用的食物，如粳米、莲子、薏苡仁、白扁豆、鲫鱼、大枣、芡实、花生、藕等，一生食用，可使脾胃永保康健。对于平素脾胃虚弱，或胃肠功能差的病人和老人，有精神疲惫，体倦乏力，食少乏味，或食后作胀，大便溏泻等表现，常吃具有养脾作用的食物，更为有益。

此外还有运动健脾。俗话说“饭后百步走，活到九十九”，中国古今许多养生家都提倡饭后散步缓行，以助脾胃消化功能。古代即有“饱食勿便卧”之说法。食后不活动会使饮食停滞，影响消化吸收功能。而食后缓缓活动，则有利于胃肠蠕动，促进消化，这就是“食止行数百步，大益人”的道理。



这里要强调的是，饭后活动，是散步缓行，不是急步行走或跑、跳等剧烈的活动。饭后是不能剧烈活动的，古即有“食饱不得急行”，食后急行会使血流于四肢，影响脾胃的消化吸收功能，甚则引起急性胃肠疾病。

第六节 三因制宜

三因制宜本指在临床治疗疾病时，要根据不同的气候、不同的人、不同地理情况而进行诊断，处方用药。在养生中，这个原则也同样适用。三因制宜包括因时制宜、因人制宜、因地制宜。

一、因时制宜

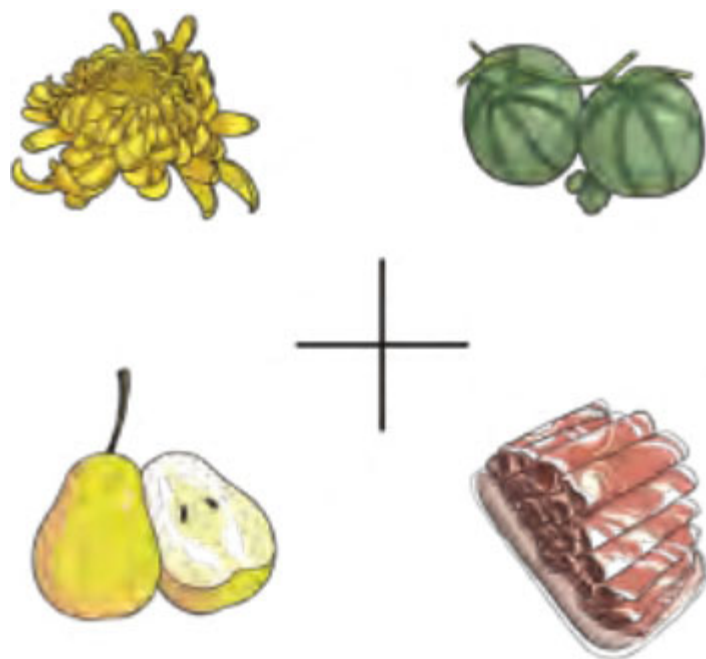
“人与天地相应”，人与自然是一体的，自然界的变化总是会或多或少地影响到人体的生理功能，要想健康无病，人就要主动地去适应自然界的變化。一年有春夏秋冬四季，寒来暑往的更替。季节不同，人体的生理变化亦不同。如春天为四时之首，每当春回大地之时，冰雪消融，自然界阳气升发，万物复苏，柳丝吐绿，鸟语花香，世界上的一切都欣欣向荣。此时人体阳气也顺应自然，向上向外升发。而到了夏天，因夏天是阳气最盛的季节，气候炎热而生机盎然，对于人来说，夏季人体阳气外发，气血运行也相应的旺盛起来，并活跃于体表。为适应外界炎热的气候，皮肤毛孔开泄，使汗液排出，通过出汗以调节体温，以适应暑热的气候。秋天阳气渐收，阴气渐长，是万物成熟收获之时，从气候特点来看，由热转寒，是“阳长阴消”的过渡阶段，人体的生理活动，随“夏长”到“秋收”而相应地改变。冬天万物凋零，失去生机，人体的阳气也与自然界的阳气一样渐渐收于内。

随着春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变迁的规律，人也应当顺之从之。适应四时的变化规律，增强内在脏器的适应能力，保持人体内外环境的统一。因此要防病祛邪，饮食、起居、情志等方面进行调养就要根据不同季节的特点而进行，从而达到祛邪防病的目的。如生活

起居，春天宜夜卧早起，不戴帽子，头发披散，身着宽松的衣裳，尽情地舒展形体，多参加室外活动，克服倦懒思睡的状态；夏天作息一般要晚睡早起，中午午休；秋天则宜早卧早起，与鸡俱兴；冬天宜早卧晚起，保证有充足的睡眠时间。伴随四时气候的变化而调节饮食，是饮食养生的原则之一。元代忽思慧所著的《饮膳正要》一书中说：“春气温，宜食麦以凉之；夏气热，宜食菽以寒之；秋气燥，宜食麻以润其燥；冬气寒，宜食黍以热性治其寒。”意即说春天温暖，宜吃凉性食物；夏天酷热，宜吃清淡、寒性的食物以解暑利湿；秋天干燥，宜吃清热生津、滋阴润肺的食物；冬天寒冷，宜吃含热量高的食物以克服外界的寒气，概括地指出了饮食四时宜忌的原则。



起居有节



饮食平衡

由于人类在自然界生存之中，不断地适应自然界的變化，随着外界的时间周期性变化，人体也出现了生命活动的周期性适应性改变，根据这种改变的定时性，人们提出了“生物钟”概念，就是说生物体内也有一种类似钟的结构，可以调控人体的各种生理活动，甚至于病理变化，根据生物钟变化的要求进行日常起居、进食、活动，疾病发生时也要根据生物钟诊断与治疗。中医古今有关人体生物钟观察研究的内容很多，特别是根据时间诊治与认识疾病，已经形成了中医时间医学。对人类按照生物钟开展养生有着重要的参考价值。

二、因人制宜

人有年龄、性别、体质、生活习惯的不同，那么具体到养生措施上来说，也是每个人都不同的。也就是适应于甲的养生方法，不见得适应于乙。

比如说饮食养生，则要根据每个人不同的年龄、体质、个性、习惯等方面的差异，分别予以安排，不可一概而论。如怕热之人宜多吃

性偏寒凉的食物，如梨、荸荠等；怕冷之人宜吃性偏温或热的食物，如橘子、桂圆、荔枝等。体胖之人，多有痰湿，故饮食宜清淡，而肥甘油腻的食品则不宜多食；体瘦之人，多有内热，故在饮食上宜多吃甘润生津的食品，而辛辣、油炸、燥烈之品则不宜多食。由于人类具有多种不同的体质类型，因此中医早在二千多年前就已经对人体体质进行了分类，根据不同的人体体质进行养生，会趋利避害，真正达到养生的目的。

三、因地制宜

人们常说“一方水土养一方人”，这一谚语质朴地反映了中医的“天人相应”理论。中国地域辽阔，地形复杂，地理气候差别大，如东南地区地势低洼，临海傍水，温热多雨，天气酷热，冬短夏长，气候湿热；而西北地区地处高原，气候干燥，天气寒凉，冬长夏短。地势的高下、气温、气候对人体的生理影响，自然因地理气候而异，生理状况不同，则养生方法也不同。如东南地区的人腠理疏松，易“上火”，如口角生疮、目赤肿痛等，广东地区多喝凉茶以养生，这也是盛行的原因之一。



西南地区气候潮湿且多瘴气，宜多食辛辣以驱湿邪。而西北地区的人体质肥壮，腠理致密，多发内伤疾病。因此，针对不同地区的人养生方法亦各自不同。

【第四章】 季节养生五大规

自然界最明显的变化是四季的更替，人体的五脏功能活动、气血运行都随着季节的变化而变化，《素问·金匱真言论》谓：“五脏应四时，各有收受。”“和于阴阳，调于四时。”人类的养生、保健活动都必须随自然界四季的变动而调整。针对不同的季节就产生了不同的养生要求，特别要强调的是中医对季节区分中，于夏秋之间还增加了一季，即长夏，因其时气候较潮湿，气候特点是其他四季所没有的，中医故将一年分为五季。每季的气候特点分别为春风、夏暑、长夏湿、秋燥、冬寒。人类的生命活动分别体现出生、长、化、收、藏的不同侧重。养生要随五季而动，“春养生、夏养长、长夏养化、秋养收、冬养藏”。

第一节 春季养生重“生”法

春季到来，天气由寒转温，草木生发萌芽，万物复苏，自然界一派生机盎然的景色。正如《黄帝内经》中描述的那样：“春三月，此为发陈。天地俱生，万物以荣。”



春季气候在由寒变暖的更替，气候特点是“多风”，风有着游走多变的特点，这也使得春季气候显得变化多端。那么春季气候变化过快，人们不能达到“天人合一”时，人体会产生哪些变化呢？

春季有立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨6个节气，即阳历的3~5月份。这个时间段的平均气温在10~22℃。春季里自然界万物回春，生机勃勃；人体则血脉运行加快，肝脏及胆的经气最为旺盛和活跃。

一、春季对人体健康的影响

随着气温的逐步升高，机体的新陈代谢不能及时适应气候变化的速度，有皮肤疾病的患者易引起炎症、化脓。又因为春季湿度逐渐加大，温暖的气候和适当的湿度条件下可以影响细菌、病毒在呼吸道的生长，所以春季哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病发病率容易升高，老年人及身体抵抗力较差的人群也容易诱发呼吸道类疾病及流感等。



呼吸系统：感
冒发热多



情绪：抑郁、精
神疾病多



春



循环系统：中风多



消化系统：胃病、肝炎多

春季气候不稳定，如若暖空气较强，可以诱发低血压、甲状腺功能亢进、癫痫发作等。若冷空气偏强，又会导致血管收缩，使得出血性中风发病率增高，而心肌梗死的发病率反而降低。中医学家们也早已了解气候与人的关系密切程度，所以说“天人合一”观念并不落伍而是有着其独特的魅力，在现代医学领域也可证明了它的科学性与实用性。春季里若空气湿度偏大，还可以诱发胃溃疡及传染类疾病如甲肝、乙肝等病毒性肝炎的发病率增高。所以了解气候变化与人体的关系，可以及时有效地预防一些疾病的发生。

春季除了上述一些常见的多发的疾病以外，还会影响人的情绪变化。春季是生机勃勃的季节，大多数人从灰暗的冬季进入绿色盎然的春季会感到精神振奋、充满朝气。而对于精神病患者这个季节可不那么容易度过。精神病患者对这个季节的天气特别敏感，四五月份精神

分裂症患者复发率最高。同时动物在这个季节里也会变得狂躁，致使被动物咬伤而就诊的人群增加。

二、春季养生要点

春季养生的原则：养阳为主，养阴为次。春季阳气升发，养生者应当顺时而养，要注重保护萌生的阳气，使之在体内逐渐充沛旺盛。春季在五脏之中对应的是肝脏，肝性喜调达，故务必使精神愉快，气血润畅；初春暖凉交错，宜随着气候变化而加减衣服，等等。这些原则主要是从强化肝的功能着手的，所以，一切保护肝脏的养生方法，都可能成为人们春季养生的选择。

对老年人而言，气候乍寒乍暖，使他们常常发病或宿疾复发。尤其在春分前后，老年人最易复发偏头痛、胃痛、慢性咽炎、过敏性哮喘、高血压、冠心病、精神病等，应当随时关注天气变化情况，及时更换衣物出门，有慢性病的老年患者及时服用治疗药物或保健品，以顺应季节的变化。

此外，现在人们越来越重视身体的健康，对养生也逐步关注起来。“人与自然为一整体”理念同样适用于养生学范畴。四季有不同的养生准则。

1. 选择食物

春季养生可以选择食补和药补，春季是万物生发之时，也是人体细胞趋向活跃之时，应从细胞生发的基础物质着手来补。细胞的核心物质——核酸在春季的活性较高，需求量也很大。所以，春补的根本，就是给人体补充核糖核酸和脱氧核糖核酸。春季吃早点，以喝豆浆为好，因为豆制品核酸含量较高。此外可以选择的食物还有蘑菇、鲜鱼及海产品，其次动物内脏、瘦肉也是不错的选择。

2. 中药调理

一些中药随证而施，对春季里一些多发病有很好的防治作用。

（1）细辛散：春时多昏倦，可服之。方为细辛3g，炙甘草1.5g，川芎3g。水煎服用，可常服。

（2）菊花散：春时热毒毒气上冲，头痛面肿及风热眼干涩时宜服。方为甘菊花、前胡、旋覆花、芍药、玄参、防风各30g。共研为末，临睡前米汤调3~6g送下。

（3）延年散：进食顺气用。方为陈皮120g，甘草60g。共研细末，每次5g。

（4）黄芪散：治老人春时诸般眼疾，兼治口鼻生疮。方为黄芪、川芎、防风各30g，甘草15g，白蒺藜3g，甘菊花1.5g。共为细末，每次6g。

3. 健腿舒筋护肝法

肝有主筋之作用，因而舒筋活络是保护肝脏的重要方法：①干洗腿。两手紧抱一侧大腿根，稍用力向下摩擦到足踝，然后再往回摩擦到大腿根。可预防下肢静脉曲张、水肿和肌肉萎缩等。②揉腿肚。以两手掌夹紧一侧小腿肚即腓肠肌，旋转揉动，可增强肌力，预防腿肚抽筋和肌肉萎缩。



干洗腿

4. 卧姿半养肝法

春季宜早睡早起，但睡时头宜朝东方，以顺应自然升发之气。仰卧时舌抵上颌，闭目闭口，鼓漱30次，使口中津液逐渐增多，待津液满口时，缓慢咽下。这对于人们春季津液不足之口干舌燥、皮肤干燥等均有作用。

第二节 夏季养生重“长”法

夏季气候的主要特点是“热”。根据国际气象学标准，若是连续5天平均气温在22℃以上，就进入了夏季。夏季季节的特点中医《黄帝内经》归纳为：“夏三月，此为蕃秀。天地气交，万物华实。”意思是说夏季天地间的“气”运动明显增加，处于“长”的状态，所有生物时时刻刻受到天地之气的影响在不断变化，表现为万物生长葱葱郁郁，生长机能达到了顶峰。

人是天地万物的一分子，人与自然是一体的，自然天地气候变化而人体机能当然也会发生改变以求达到“天人合一”，从而预防疾病的发生。正如《黄帝内经》中所描述的“天人相应”，其中的“应”有着两层含义：一是对应，即人是自然界的产物，人存在自身生理变化与自然界气候、物候等更替相一致的规律性。二是适应，当自然界的变化有异常的时候，人会根据情况对自身机体做出及时的调整来适应自然界这种非正常的变化，以保持自身的健康状态。《灵枢·百病始生篇》说：“风雨寒热，不得虚邪，不能独伤人，其中于虚邪也。因于天时，与其身形，参以虚实，大病乃成。”这句经典名言指的是疾病的发生有三大要素：季节气候情况、人体健康强弱状况、病邪侵害人体的因素等。倘若人体与自然变化之间的调整不够及时，我们就会生病。

那么，当夏季来临时，人们应当怎么做才能达到“天人合一”的境界，从而保持身体健康，免受疾病的困扰呢？

早在《黄帝内经》中就给出了夏季养生应当做到的法则：“夏三月，此为蕃秀，天地气交，万物华实，夜卧早起，无厌于日，使志无

怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”也就是说夏季是万物生长最为旺盛的季节，万物都处于“长”的状态，当然也包括了人这个自然的一分子，所以人体要做到与自然气候相适应的话，就应该在夏季里养“长”，具体如《黄帝内经》中所说的那样，人们应当晚睡早起，尽量与夏季的气候特点保持一致，此外在精神上也要做到心平气和，心情舒畅，促使精神之花更加秀丽，才能与夏季自然相应，使得阳气宣泄通畅，做到健康长寿。



易伤阴津



心脑血管病多发



夏



易发外邪感染



易引发情绪不稳

一、夏季对人体健康的影响

以上说了自然变化与人体生理变化之间的相互关系，那么夏季对人体的具体影响有哪些方面呢？

1. 炎热酷暑，易伤阴法



骄阳似火是夏季气候的主旋律。“暑气”是夏季的主气。夏季里多数疾病的发生与“暑”都是分不开的。“暑”是夏季里火热之气所化生，是中医中的阳邪范畴。

在大暑小暑紧相连的日子里，炎热尽情地发挥着它的威慑力，所以暑邪伤人与“热”有关。酷暑季节里人体阳气升发，气血运行速度会随着气温的升高而加快，人体的气血在体内运行就好似烧开水一样，阳气是热量，血好比水。热量大，水就开得快，甚至沸腾并向上翻滚，同理人的血液会涌向人体表面，充斥脉道，表现为脉洪大，轻触可得。同时观察人体可以发现高温下会有面红目赤、大汗淋漓、气喘胸闷、口渴难耐等现象，这是机体为适应季节气候的改变而自动做出的相应的调整，是“天人相应”在夏季的正常表现。

2. 夏季心脑血管病高发



夏季里高血压、心肌梗死、冠心病的患者发病率都会相应的增加。此外当环境温度较高时，人体就要借助汗液的蒸发来排出热量，此时，空气的湿度就尤为重要。

在空气湿度较高的情况下，汗液的蒸发速度很慢，人就会有一种黏糊糊的感觉，觉很不舒服。如果高温伴着高湿（例如夏季雷雨来临前夕），人体的调节不及时的话就很容易发生中暑。湿度较高的原因是因为暑热之气太过，蒸腾地表水汽，从而使得空气中的湿度增加。中医认为夏季对应的脏腑是脾胃，人体不能耐受过高的湿度时，就会表现出脾胃方面的病症：四肢困倦、胸闷呕恶、明明口渴却不想喝水、腹泻、便而不爽等一系列的症状。

3. 夏季易发外邪感染



人们暴露在阳光下接收的紫外线明显多于其他季节，强烈的阳光直射可以引起各种阳邪、热邪致病。

夏季里暴雨雨量也多于其他季节，暴雨前后风向、风力、气温、空气湿度、气压的变化都比较迅速，身体素质稍弱的人会受气候变化的影响而生病：感冒、发热、小儿肺炎等屡见不鲜。除此之外，人受到大自然的影响，细菌等微生物及动植物同样也会受到自然变化的影响，它们也会对自身的生存、繁衍的速度及规模作出相应的调整。例如在夏季特有的高湿度的环境中蚊子的繁衍速度明显加快，蚊子会使疟疾、脑炎等传染性疾病的发病率明显增加。流感病毒在夏季生命力也变得特别旺盛，会导致流感发病率的增加。

4. 夏季容易引发情绪不稳



气象条件及其变化不仅会影响人的生理健康，对人的心理情绪方面的影响也非常明显。

有利的气象条件可以使人们情绪高涨、心情舒畅、生活质量和工作效率提高；而不利的气象条件却会使人情绪低落、心胸憋闷、懒惰无力，甚至会导致精神病态和行为异常。有研究表明：高温、高湿、阴雨及一些异常天气事件都不利于人的心理健康，高温或在温度回升时，人的精神状态则容易产生波动和异常。当气温较高或有暑热难耐之时，精神病人就会起床徘徊、无法入睡、叫喊骂人、摔打东西的情况显著增加，正常人群也会有不同程度的情绪变化。由于夏季高温对人的情绪稳定性会产生影响，所以高温环境下的犯罪率也相对较高，交通事故也会在这个季节里增加。暑热之性炎上，可以扰乱心神，使人烦躁不安、容易发火。

5. 夏季需防空调病



空调病也叫做“人工气候症”。夏季使用空调降温，空气中的温度下降、湿度升高。

人们在炎热的室外与空调房之间来回穿梭，人体不能及时适应气温的骤然变化，所以容易生病，表现出头昏头痛、恶心、四肢困倦、

乏力，还容易感冒。老年人受空调的影响还容易诱发呼吸道感染。同时人体靠出汗散热的目的下降，汗腺的功能减退，抑制了皮脂的分泌，使老年人发生干皮综合征。人体夏季出汗机能减退直接导致人体不能与夏季气候“相应”，人们当然会生病，中暑、重感冒等都会接踵而至。即使不用空调而使用电风扇或贪凉当风卧睡在地上也会生病。夜晚当风而睡，人体调节不及时的话，晨起就会感到虚乏无力，头昏脑胀，精神不振，重者会受凉中风，腿脚麻木痉挛，还可诱发关节炎、腹痛、嘴歪眼斜，所以中医说“夏不露宿，坐不当风”是有道理的，是根据人与自然间的相互联系而得出的科学论断。

6. 中医特有的“冬病夏治”理念



中医学认为冬天容易发的疾病可以在夏天治疗，这也是中医学家们在“天人相应”整体观的理论中得出的结论，疾病的发生、发展可随季节、气候的改变而变化，那么治疗疾病也可选择时机，使人体机能与自然相适应的程度达到最大的程度。

“冬病夏治”的原理是利用夏季的气象条件直接或间接的治病、养病，使病人虚弱的阳气恢复正常，增强抗病能力，从而预防和减少疾病在冬季的发作。冬病夏治的方法主要针对的是某些好发于冬季或在冬季易加重的病变，如支气管炎、支气管哮喘、过敏性鼻炎、体弱易感之人、风湿、类风湿疾病等。此外，夏季表现出冬天寒冷之象的人群也在治疗范围之列，如夏季怕寒畏风，不喜空调、风扇，喜欢温烫食物等，总之，所有阳气不足、肺气虚弱以及一些免疫力低下的疾病都在适宜范围内。

中医学认为冬病多因患者机体阳气不足，在阴气上升达到顶点的冬季，患者的体质不能与冬季气候相适应，所以接受外界治疗也会见效缓慢；而夏季气温高，人体内阳气上升，经络通达，气血充沛，寒邪内伏不发，此时及时适应夏季气候特点，在治疗上采取抑阴驱寒、补益阳气的预防治疗措施，尤其三伏天，肌肤腠理大开，采取药物外贴更易渗入穴位经络，直达病所，促使阴阳平衡，使得易感寒气的病体恢复，达到事半功倍的效果。

二、夏季养生要点



夏季要养阳

夏季养生的基本原则是“养阳”“养心”“养神”。夏季气候对人类的健康有着正反两方面的影响。因为夏季有着气温高气压低的特点，一方面因为气温高，脉管易扩张，气压低，则脉管外周阻力减弱，所以有利于心血管病人的康复。另一方面气压较低会使空气中氧气不足，会使血氧相对减少，所以天热时人们会有胸闷、头晕的感觉。所以夏季里要注意调节作息，注意休息，适当的午睡半小时可以缓解身体的疲劳，使人体的不适感降低。人们应尽量避免正午出门，若需外出应注意防止紫外线，尤其应注意保湿和饮水。另外，天热还需防中暑，尤其是对老年人和孩子以及身体较为虚弱的人群。

夏季气候的特点是高温闷热，这时人们应做到以“清”为贵，切勿以冷抗热。高温季节人体容易失水，一些人喜欢在酷热难耐的情况下猛灌冰镇水或生水，或对着空调猛吹、洗凉水澡等，这些有可能导致毛孔排泄不畅，进而导致人体因余热蓄积过多而中暑或者引起寒气趁机深入脏腑，导致感冒、腿脚麻木痉挛、诱发关节炎、脾胃受伤、受凉中风等严重疾病。所以夏季不可过分贪凉，应注意适当保暖。

1. 夏季注意科学饮食



以“清”为贵

夏季养生的食补与药补需要注意科学饮食。夏季食物应以清淡、富有营养、易消化的食品为宜，要多吃新鲜的蔬菜、水果，不宜多吃油腻、生冷食物。



夏季可食补

(1) 清热排毒类：如蒜头、葱头、醋、黄瓜、葡萄等，都可以起到净化血液，排除体内毒素的作用。

(2) 清心泻火、解热消暑类：如绿豆、菊花、莲子、苦瓜、西瓜等。当然这些食物苦寒之性较重，不可过量。

(3) 补充水分及能量类：海带、紫菜、香蕉、淡盐水等，这类食物中富含钾、钠元素，可以补充汗液消耗的能量部分。

(4) 敛汗祛热类：夏季里多湿，脾脏的阳气易受湿困，因此宜适当增加酸味食物，如西红柿、草莓、酸奶、葡萄等可以敛汗祛热，防止出汗太过而耗伤人体正气，同时还能起到生津解渴、健胃消食的作用。

(5) 粥类：荷叶粥、扁豆粥、百合粥、绿豆粥、黄瓜粥、丝瓜粥、薏仁粥等都是健脾胃的食物。

2. 夏季运动法则

规律的生活、适度的运动也是夏季养生的关键。按时作息、适度运动能保持强健的身体，提高记忆力，使人精神焕发，从而增强对疾病的抵抗能力。而且以清晨、晚间到树丛中锻炼为宜，运动量宜小，不宜剧烈运动，散步、慢跑、打太极拳等都非常适宜。另外要注意运动后出汗较多时，不宜立即大量饮水或用凉水冲凉。

3. 按摩保健手法

(1) 指压两眼间，预防心脏病：鼻根部位及双眼间鼻梁凹陷部分，中医认为是生命中枢的对应点，若用手触摸鼻根部位的皮肤，温度较面部低且无光泽感的话，就表示心功能不正常。所以经常用拇指及食指按压该处并随着心跳节律进行按摩，会起到宁心安神、保养心脏的作用。

(2) 按摩天柱穴，防治中暑：天柱穴位置是在颈部后面的正中央，在纵向两条肌肉上缘的凹下部分。首先伸直脖子，将大拇指贴住

天柱穴，把小指和食指贴在眼尾附近，然后颈部慢慢歪斜，利用颈部的力量压迫拇指来按摩天柱穴，这样能很好地防治头晕、耳鸣等中暑症状，对老年人体温调节功能低下而易中暑的改善极为有效。



按摩保健

第三节 长夏养生重“化”法

长夏是中医里特有的季节，大约相当于夏末之际，其时气候虽阳热下降，但暑热没有完全消除，水汽上腾，潮湿充斥，又出现了湿气，是一年之中湿气最盛的季节。由于这一时期的气候有着独特的情况，夏季和秋季的气候都无法涵盖，同时这一时期人体受其影响，生理活动与病理变化特殊，所以中医将这段时间单独列出，名之为长夏，提醒人们养生和诊治疾病时注意。

一、长夏季节对人体健康的影响

长夏主要以湿重为主，湿具有以下几种特性：

湿性重浊，重，指沉重之意，湿重之时，人们常感到头重如裹，诚如《素问·生气通天论》所言“因于湿，首如裹”。全身既困又重，四肢酸懒，人体疲乏无力感明显，嗜睡，记忆力下降，口黏无味，还可见肌肤感觉减退，关节疼痛，活动不利，中医称为“湿痹”。此期，人们常会感觉面如有灰垢，眼睛分泌物增多，即古人所称“眵多”，大便溏泻，或腹胀便滞，小便混浊，妇女白带过多，疮疹浸淫流水。



湿性重浊

湿为阴邪，易阻碍气机，损伤阳气。因湿为有形之物，其留于人体脏腑经络，最易阻碍人体气机，导致人体气机升降失常，经络阻滞不畅，出现胸闷脘痞，小便短涩，大便不爽。湿气伤阳，则最易伤及脾阳，使脾运化功能减弱，体内水湿停聚，出现腹泻、尿少、水肿、腹水等病症。



湿邪易伤阳气

湿性黏滞，凡因湿引起的人体不适，常出现黏滞而不爽的情况，如人体排出物或分泌物多滞涩不畅。而且若因湿致病，则病多缠绵难愈，病程长而反复发作。湿疹、湿痹、湿温病多在此期发作。



湿性黏滞

湿性趋下，湿重故而趋向人体下部，如水肿多见下肢，淋浊，带下，绣球风（阴囊病变）等。正如《素问·太阴阳明论》中说：“伤于湿者，下先受之。”



湿性趋下

由于长夏湿重之故，人们汗出不爽，汗出黏滞，此时需常用半湿毛巾擦拭身体，以使腠理开启，毛孔透发，不使湿气停留肌肤之间，以免因湿气影响皮肤呼吸，出现胸闷不畅，或皮肤出现痒疹。

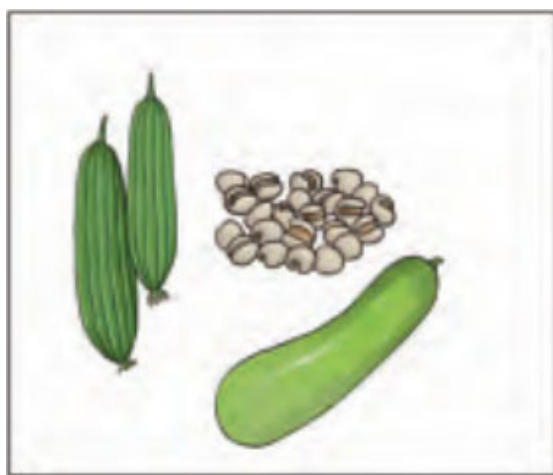
二、长夏季节养生要点

长夏是湿气最重之时，此期养生特别要防止湿邪侵犯人体，平时有关节病变、皮肤湿疹湿疮、脾胃功能低下者，此期容易发病，因此要注意防湿化湿。防湿主要是少食甜品和油腻过重的食物，如蛋糕、糖果、甜饮料、果酱、糯米制作的甜品，烹调时尽量少用油，基本不食用动物脂肪炼的油，以及少食肉类，特别是红肉类食品。“化湿”，主要是多食用一些有利湿化湿功能的食品，如薏苡仁、冬瓜皮、丝瓜条、黄瓜、菱角菜、莲子等。

长夏化湿最重要的是健脾，因脾主运化，体内水湿的运化主要由脾来完成，而湿又最易犯脾，困脾，因此健脾是长夏防病治病的主要内容，健脾可以食用茯苓、藿香、佩兰、厚朴、砂仁、苍术、白豆蔻、赤小豆、葫芦等药物。

长夏为人体由春夏生长状态向秋冬收藏状态转化，生长是机体向外向上的一种生理旺盛活动时期，也是人体长高、长大之时，而收藏则是机体向内向下的一种生理处于活动相对较少时期，长夏则正当生长转化为收藏的关键时期，养生时要注重人体生理活动转化的特点，针对各人的具体情况，制定适当的生活劳作时间与方式。

长夏养生要点



饮食清淡，忌油腻



注意健脾化湿



注意转变

第四节 秋季养生重“收”法

秋季一般是指农历的6~9月份。天气的平均气温连续5天在10~22℃，就可视为秋季到了。



中医认为秋季是阳气逐渐收敛的季节，自然界的阳气会由疏泄、流淌转为收敛、闭藏，天气开始变得干燥、少雨、凉爽、寒冷；自然界万物也都可以见到各自的改变：花草凋零，动物活动量减少、藏匿起来。

人也不例外，人体内的阳气会逐渐向体内收敛，体表的热量会逐渐减少，所以人们在季节转至深秋时会感到越来越冷，这是人体内阳气与自然气候的改变相应而收敛、闭藏起来的缘故。

那么，具体来说，秋季对人体有哪些影响呢？健康人群及体质较弱的人群、慢性病的患者、婴幼儿、老年人又应该怎样度过秋天呢？

一、秋季对人体健康的影响

人有男女、老弱、青壮，身体体质各有不同，不同的人群对气候的变化适应力有强弱不同之分。例如在气温突变的情况下，老年人与婴幼儿感冒发烧的机会就会比成年人大很多，这是因为老年人与婴幼儿对气候的适应、调节能力即“正气”不如成年人强的缘故。所以同一个季节中，不同体质的人感受也会有区别，同在秋季，不同的人都会受到哪些影响呢？

1. 金秋时节当防“燥”

人们在感受着秋高气爽的金秋时节，感到心旷神怡的时候往往会不自觉的感到口干唇燥、两目干涩、鼻腔“冒火”，有时还会喉咙发痒、忍不住干咳，脸也变得干燥起皱……这些变化都是秋季气候最主要的特点——“燥”引起的。

中医认为秋季对应着人体的肺脏，四方中对应的是“西方”，五行中对应的是“金”，这是有道理的。西方是干燥的，这与秋季气候的特点相吻合，所以说二者相应；金属的特征是质地重且具有聚敛沉降的性质，所以可以使阳气沉敛；而水的本性是沉重向下的，阳气沉聚收敛起来就不能蒸发水液，空气中水液的含量就会减少，由于水液的滋润功能不足，故而会出现秋季气候变凉而劲急干燥的特点。所以秋季对应五行中的“金”，秋季的气候是干燥的。

秋季常见健康问题



干燥伤津



秋



秋燥容易伤肺



津液受伤，大便干



秋风萧瑟，容易情绪波动，
悲观抑郁

具体来说，燥邪与气候相应主要会表现为空气干燥，湿度下降；干燥太过就会损伤人体阴津水液。“存得一分津液，便有一分生气”，阴津是维持人体生命活动的重要物质。正如《黄帝内经》中描述的那样“燥胜则干”。因为干燥太强烈的话，人的机体适应能力不足，不能及时与当令的气候相适应就会让“燥邪”损伤机体，表现出一系列的“干燥”症状：鼻燥咽干、口唇开裂、口腔溃疡、口渴明显、皮肤干燥、毛发枯燥易脱发、咳嗽甚至会出现小便短少、大便干结难解的情况。刘河间在《素问·玄机原病式》中所述“诸涩枯涸，干劲皴揭，皆属于燥”，正是对燥邪伤人的描述。所以说“干燥”是秋季疾病的重要病因，这进一步论证了人与自然是不可分割的整体，大自然的变化时时刻刻在对人体起着作用。

2. 秋季的脉象变化

秋季里气温渐低而气压逐渐升高，人体的阳气逐渐向体内收敛，阳气是热量，血液就好比是水，热量不足水就难以沸腾，导致人体出汗量减少，同时导致人体血液流向体表的量比起夏季来明显的减少，但脉管仍有扩张的余势，所以秋季正常的脉象表现为轻虚而微浮，且触手的感觉就如同羽毛状。

3. 白露之后当防“凉”

民间有“白露身不露”之说，因为白露节气是气温开始降低的标志，从此天气露凝而白，所以天气会变得越来越凉，正所谓“天凉好个秋”“一层秋雨一层凉”，秋季的性质都会体现在一个“凉”字上，所以人们要开始注意保暖了。可人们又要说了不是提倡“春捂秋冻、秋凉不忙加衣”吗？怎么又说白露之后要保暖呢？这是因为秋季刚刚到来的时候，天气冷热不定，气候特点主要以“温燥”为主，此时遇冷就加衣的话往往会感觉过热出汗，反复如此，会使人体的阴津耗伤，秋季本来就是“燥”字当头，人体阴液不足，就更加重了阴津耗伤的程度，阴阳相互制约，阴损则无力固护人体内部的阳气，会导致人体的阳气外泄，久而久之人体正气太过虚弱，对疾病的抵抗力也会下降。所以秋季开始阶段天气仍以“温燥”为主的时候要有意识的让身体冻一冻，让人体顺应秋季阴精内蓄，阳气内敛的自然变化规律，人与自然相应则会使皮肤的血流量增加，机体的耐寒能力增强，人的身体健康。当“白露”到来之后，秋季的天气会发生一种转折性的变化，主要以“凉燥”为主，此时为了适应干燥、寒凉的天气，人们就应该有意识的加强保暖措施，尤其是那些年老体弱的人群对天气变化的敏感性较强，既怕冷又怕热，更应及时增减衣物，积极采取与气候变化相应的举措。深秋季节冷空气活动增多，气温明显开始下降，当深秋接近立冬时，冷空气加强它的威慑力，日最低气温会大幅

度降低，此时节气交错的自然大环境也必然要影响到人体内部的生物环境的稳定，这种气温渐低的“凉”还会容易使中老年人群诱发哮喘、心绞痛、消化不良、胆绞痛、胆结石、血栓、中风等疾病。突然的气温下降还易使“肺系”失去应对，感冒、咳嗽、肺部感染、哮喘、支气管炎、肺气肿等疾病的发病率增高。

4. 重阳之后易“悲秋”

“秋风秋雨愁煞人”“天昏昏兮人郁郁”，说的是秋季会对人的情绪产生很大的影响。秋季气候寒凉，花草逐渐凋零、草木渐渐枯萎落叶，动物的活动量也在减少，当人们面对这一切大自然的景观时很容易产生一种“悲秋”的感触。这种感触易诱使人的精神及情绪上的波动，表现为全身乏力、不愉快、不想工作、失眠、头痛、易激动等，这些症状在天气变化前数小时更容易发生。中医认为导致此现象发生的原因在于人体未能和自然相适应，不能顺应大自然的变化，就会使自身机体发出警报。现代医学已证明秋季阴雨连绵的确会对人的心理造成影响，因为人类大脑内的松果体会分泌“褪黑素”，它会诱使人入睡、让人消沉忧郁。这种物质会受到光照的影响，黑暗会诱发褪黑素的分泌，所以秋雨连绵光线昏暗的情况下，人们会不由自主的感到“悲伤”。



人们要学会在秋季里及时调整自己的心情变化，例如重阳节登高望远、假日里外出郊游、唱歌、画画等怡情易性的举措可以很好地让人的生理变化与自然变化保持一致，尽可能地减少抑郁症、神经官能症发病的可能性。

二、秋季养生要点

人在秋季自然气候的变化中应对的法则：秋季是万物成熟收获的季节，阳气渐趋收潜，阴气逐渐旺盛，气候由热转凉，自然界渐呈清肃之景象。肃杀之气降临，人体之阳气开始收敛，人们此时应当注重对“神”的调摄，应当顺应自然，早睡早起，就如同鸡的作息时间一样，而且睡眠时间在秋季要较春夏适当，以满足秋季中人体气血开始收敛的生理现象。更主要的是人的心态要不烦不躁，神志要保持清静、安宁，使人的阳气内敛，神气处于内收状态，不使阳气外泄，与秋季的自然气候变化保持一致，以免人体受到秋令肃杀之气的伤害。

秋季养生要点



养护“肺气”



及时添加衣服，应对“燥邪”



小心“发胖”



补充水分



饮食要清、润，忌辛辣



锻炼身体，适当户外活动，增加抵抗力

1. 养护“肺气”

中医认为秋季对应人体的“肺脏”。《黄帝内经》认为“秋三月，肺气旺”，肺虽气旺，也最易受病邪侵犯。因为肺为娇脏，对疾病的反应很灵敏，如同新生儿一样抵抗力不强，稍有病邪入侵就有可能受到伤害。又因为肺在五脏中位置最高，所以又被形象的比喻为“金钟”。秋季干燥的气候特征最容易使人体肺脏受到伤害，当燥邪随口鼻入侵人体的时候，人体首先会以肺来抵挡病邪，肺脏可以调节全身之气，包括人体呼吸的清气，一旦燥邪进入肺脏，“金钟”就会报警，表现出干咳少痰或咳痰不爽或痰中带血，伴喘息、咽喉干痛、胸闷等症状。有肺病病史的人群还容易引发急慢性支气管炎、支气管哮喘、肺结核、慢性肺气肿等病症。

2. 及时应对“燥邪”

“燥”有“温燥”和“凉燥”之分。初秋时节夏热余气未尽，正午时分人们仍能感到炙热的火热之气，火热到哪里燥就到哪里，燥与温热之气结合形成了“温燥”；九九重阳以后，体现深秋来临的时节——霜降很快到来，此后冷空气活动增加，天气转凉，气温明显下降，燥就会与寒凉之气和而为一成为“凉燥”。

古人认为天地四方均可以生成燥气，深秋气温骤降之凉未必就较初冬气温上升之风寒为暖，北方深秋之燥也远较南方初冬之寒凉；西北燥证遍见于四时，非独秋有，且多以凉燥为主，此情尤与东南方有异，“干旱则燥气胜，干热、干冷则燥气亦胜”。这些都是“燥邪”的特点。了解到燥邪是秋季中主要的致病因素，人们就要积极采取一定的举措来应对“燥”，尽量减少“燥”对人体的不良影响，达到与秋季“天人合一”的境界，保持身体健康。

3. 小心“发胖”

秋三月，天地万物处于“收”的过程之中。立秋之后天气逐渐变得凉爽、干燥，人排出的汗液逐步减少，能量向体内逐步聚集、收拢，为即将到来的寒冷冬季做好准备，人的睡眠时间增加，胃口也会比夏季增大，闲暇时间里疲惫的身体更愿意安静的休息，而不愿意参加有体力消耗的活动，人体每天的热量摄入大都会超过热量的消耗，这样一来，机体内脂肪一点点的囤积，使人发胖。如果不加以调整，经过秋冬两季人就会胖很多，这样年复一年，人就会很快“发福”起来。肥胖不仅仅有碍人的形体美，还会带来各种疾病，高血压、冠心病、脑动脉硬化等“文明病”都与血液中脂肪的含量过高分不开。所以秋季要适当的忌口，面对美食要学会“拒绝”，适当地选择热量少的粗粮，如玉米、红薯、土豆、薏米和豆类，合理地锻炼身体，对“肥胖”不能纵容。

4. 秋季里防燥润肺的饮食疗法

《说文》中描述“水流湿，火就燥，燥万物者莫熯乎火”，形象的为“燥”下了定义，所以防止秋燥就应当以“清、润”为主要方向。

秋季里可以起到滋阴润肺作用的食物有梨、猕猴桃、枸杞、枣类、百合、麦冬等。此外“秋冬养阴”还可以选择蜂蜜。因为秋季过

于干燥，清水在体内流失得比较快，有时候不停地喝水仍会觉得口干舌燥，此时我们可以选择“朝盐水，晚蜂蜜”的制燥方法，即早上空腹喝一杯凉盐水，晚上睡前喝一杯温的蜂蜜水，这样做可以减慢体内水液流失的速度，减低燥邪对人体的伤害。此外蜂蜜还有清热、补中、解毒的功效，经常食用还可以对肺病、高血压、痔疮、动脉硬化、神经衰弱这些秋季高发病症起到一定的治疗与预防作用。与秋季相应还要注意收敛阳气，可以食用山楂、五味子、食醋等酸味食物来收敛人体的阳气。

同时，秋季饮食还要注意“因人制宜”，例如血虚的人应当多选择补血的食物类，如红枣、花生等；阴虚体质的人应当多食用枸杞、百合、麦冬类滋阴效果较强的中药类；小儿体质娇弱，如需中药补益的话不宜选择大寒大热类；老年人多肝肾不足，进补也不宜温燥太过，可以选择麦仁、红薯、山药、南瓜、板栗等滋阴食物。不同地区居住的人进补也有所不同，因为我国幅员辽阔，不同区域的气候条件、人的生活习惯都有很大的区别，这些也都是进补时应当考虑到的。比如地处潮湿地域的人相对于干旱区域的人来说“燥”的程度可能不会那么强，反而较湿，所以饮食选择多温燥辛辣，不必过分强调润泽，否则可能会导致“湿邪”停留体内；若居住在较寒冷的地域，选择食物上可以偏重热而滋腻类，不必一味地苛求清热滋阴。

总之，秋季里饮食准则是“清、润”及“收敛阳气”，少吃温燥、辛辣、刺激性类食物，如桂圆、干荔枝、果仁、辣椒、生姜、旺火爆炒的食物、麻辣烫等。

5. 秋季里应当锻炼身体

秋季秋高气爽，气温适宜，并不算太冷，是适合户外锻炼的季节。体质加强可以提高御“燥”的能力，还可以为即将到来的冬季打好基础，减少疾病发生的几率。那么秋季锻炼应当注意些什么呢？首

先，秋季早晚气温较低，因而应多备几件秋衣，酌情增减衣服来适应这种多变的气温。其次，锻炼中应当适时补充水分，多饮白开水，避免人体因锻炼多汗而脱水生燥。再次，注意调整情绪变化。秋季清晨与黄昏比起夏季来日照不那么强烈，且秋风阵阵、落叶纷飞，容易诱发人们的“悲秋”情怀，所以要注意调整自身的情绪变化，避免产生忧郁、烦躁等秋季易发症状，达到身心都健康的状态。



秋季天气变化无常，即使在同一地区也会有“一天有四季，十里不同天”的情况，老年人适应力下降，所以最好选择在室内锻炼，如太极、五禽戏等都是较好的选择。

第五节 冬季养生重“藏”法

冬季指的是农历的10~12月份，我国冬季气候的主要特点就是“寒冷”，正如同《黄帝内经》中描述的那样：“冬三月，此为闭藏，水冰地坼，无扰乎阳。”冬季里气候寒冷，气温下降，阴气极盛，阳气闭藏，自然界草木凋零，雨雪纷飞，在户外活动的动物减少。

中医认为人与自然是不可分割的整体，人与环境有着整体统一性。冬季季节里动植物都有着明显的改变，那么人也不会例外，冬季里人体生理的主要变化正如《素问》里描述的那样：“秋凉冬寒，阳气渐衰，人体气血趋向于里。”也就是说人体体表的阳气逐渐减少，手脚不自觉的发凉无汗、皮肤皱缩、腠理致密、多尿，脉象也会有变化，就像冬眠的动物那样重按难寻。那么，具体来说冬季对不同的人群又有着哪些影响与变化呢？

一、冬季对人体健康的主要影响

“寒冷”是冬季季节最显著的特点。冬季天寒地冻，寒气当令，宇宙万物都处于闭藏的状态，人体的气血运行也不例外，人体阳气逐渐潜藏起来，表现出怕冷、手脚不自觉的发凉、汗液不出、皮肤干燥、多尿等一系列的变化。这些都是人体与冬季气候相对应的表现。



伤阳气、冻伤

冬季气候寒冷，正常情况下，健康的人可以调节好自己的身体状态，做到与季节相应而保持健康；但是身体抵抗力稍有不足或有宿疾的人群及年老、幼儿们就很容易受到寒邪的侵袭引起风寒感冒、鼻炎、肺炎等呼吸系统的疾病。同时因为冬季气温较低，皮肤与血脉收紧，老年人血管弹性较差，若气温骤然下降，老年人的血管来不及适应，容易引起血压的明显波动，诱发中风。隆冬季节与冬春交接的时节还容易诱发心脏类疾病：冠心病、心绞痛、心肌梗死都是寒冷季节里的高发疾病。此外，冬季寒冷，人体处在阳气内敛、阴气外盛的生理状态下，人体抵御外邪的正气不足，身体很容易受到外邪的侵犯。寒冷还容易使脾胃受到伤害。胃炎、胃溃疡等在数九寒天都是高发的疾病。



诱发心脏病



引发胃病

“吹面不觉杨柳风”说的是春风拂面，人们感受到的惬意与喜悦之情。但是在数九寒天，冬季岁月里，风可就不会让人感觉那么舒适了，寒风不仅会让人觉得刺骨的冷，还容易诱发一些疾病，如冬季呆在户外且未做好保暖措施的话，寒风长时间直接吹拂面部会造成面部的经络气血运行阻滞不通，人体卫阳在冬季本就虚弱不足，抵御寒邪能力不强，时间过久风寒之邪就会很容易突破卫阳这道屏障而侵入人体，风寒中经络会导致气血痹阻，面部阳经脉络失去气血濡养，不能牵收面部肌肉而出现“面瘫”，表现为闭不上眼睛，脸部一侧松弛，

嘴歪，流口水，流眼泪，眉毛抬不起来，耳后疼痛等。而且面瘫病症不分男女和年龄。



中风、面瘫

二、如何达到与冬季“天人合一”

知道了冬季里人常见的生理变化，人们还应当了解具体采取什么样的措施使得自身尽快地适应气候的变化，与冬季保持一致，并增强体质，减少或预防疾病的发生。人们如何做到与冬季气候变化相适应，正如《黄帝内经》说的“闭藏”是首要法则。冬季寒气笼罩，万物闭藏，阳气潜匿，阴气盛极，大地千里冰封，一派阴盛寒冷之景象。此时人体之阳气亦潜藏于内，所以此时的调神当以收敛为是，使心情处于满意之状态，以保证体内阳气的闭藏，神气不被扰动。冬季的调神，当顺应阴盛阳衰的气候变化，符合冬之规律。

冬季养生要点



节制房事，养肾气



注意养神，不打挠神气，保持乐观



调整饮食，冬令进补



防寒，保养阳气



注意起居



冬天锻炼，但是要防止受伤

1. 养护“肾气”

中医认为冬季对应人体的肾脏。由于肾有藏精（人体发育和生殖的原动力）、纳气（助肺脏呼吸）、主水液（调节人体内一切体液物

质的代谢)以及主骨、生髓、通于脑、开窍于耳于二阴诸多的功能,所以冬季养护“肾气”就是设法维护肾脏的以上自然属性的功能,不去违背这些功能,而应当顺应之。冬季里人们的排汗量明显减少、皮肤干燥、尿液增多,都与肾、膀胱经脉的气旺是息息相关的。若肾功能本就不佳,这个季节里就很容易发病,例如冬季是慢性肾炎的高发期,了解到疾病的发生有自己的时间规律,人们就可以根据这些及早做好应对措施,平安的度过冬天。冬季更要节制房事,以保护肾气。

2. 应对“寒邪”

寒冷是冬季的主旋律,北风呼啸、千里冰封、滴水成冰,这些冬季里自然的气象特点常常会让人觉得冬季的“难熬”,主要原因就在于“寒冷”。寒冷让人们在冬季手脚整天冰凉凉的,戴手套、穿靴子都不管用……寒冷让人的新陈代谢减缓,血管收缩,血液的回流能力减弱,同时人体阳气潜藏,无力运化血液,导致人体体表尤其是指尖部分的血液供应不足,所以寒冷导致了手脚发凉、夜晚腿抽筋及关节疼痛、生成冻疮等。过冷可以使得人体体温不能保持恒定,甚至可能导致死亡的发生。冬季自然要增加衣被,调整居所,防止阳气受伤。

3. 精神调养

除了重视保持精神上的安静以外,在神藏于内时还要学会及时调整不良情绪,当处于紧张、激动、焦虑等状态时,应尽快恢复心理平静。尤其是在冬季还要防止季节性抑郁症的发生。冬季抑郁症是指一些人在冬季会出现心情不好、经常烦躁,周围的人总是“惹”自己不高兴,并且懒散嗜睡,整日昏昏欲睡,干什么都有点打不起精神来。这种现象会年复一年地在秋冬季节出现,而且多见于青年人,尤其是女性。这也是我国四季分明的气候特点决定的,我国冬季里气温低,光照时间短,周围的环境萧瑟使得人的心情有了很大的波动与变化。

预防的方法是多晒太阳以延长光照时间，减少发呆的时间，这是调养情绪的天然疗法。

4. 起居保健

《黄帝内经》里指出：“早卧晚起，以待日光。”意思是，冬天要早睡、晚起，起床的时间最好在太阳出来后为宜（尤其是老人）。冬季起居养生应注意以下几点：首先，穿衣要讲“衣服气候”，指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在32~33℃，这种“衣服气候”可缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。其次，要注重双脚的保暖。由于脚离心脏最远，血液供应少且慢，因此脚的皮温最低。中医认为，足部受寒，势必影响内脏，可引致腹泻、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。其三，冬季定时开窗换气有利于身体健康。其四，蒙头睡觉不可取。冬天蒙头睡觉极易造成缺氧而致胸闷气短。其五，夜间忌憋尿。由于冬夜较长，长时间憋尿，会使有毒物质积存而引起膀胱炎、尿道炎等。

5. 饮食调养

医学大家孙思邈在《千金要方·食治篇》中说：“食能祛邪而安脏腑，悦神，爽志，以资气血。”所以饮食在不同的季节也很有讲究。冬季饮食养生的基本原则应该是以“藏热量”为主，遵循“养阴潜阳”，饮食既不宜生冷又不宜燥热，最适宜用滋阴潜阳、热量较高的食物。具体来说，冬季宜多食的食物有肉类、蛋类、豆类等，尤其是血肉有情之品，如狗肉、羊肉、鸡肉等，这些食物都是既滋补又抗寒的。同时，还要遵循“少食咸，多食苦”的原则：冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦，当咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。所以，应多食些苦味的食物，以助心阳。冬季饮食切忌黏硬、生冷食物，因为此类食物属“饮”，易使脾胃之阳气受损。冬季强调进补，饮食宜多吃富含糖、脂肪、蛋白质类

的食物，以蓄积能量，为来年的身体健康打下基础，因而民间有“三九补一冬，来年无病痛”之说，可见合理饮食的重要性。

6. 锻炼强身

俗话说：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”今养生家都重视冬练“三九”，风雪练精神，又练体魄，可增强抗寒防病能力，防止冬胖。冬季多参与室外活动，使身体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加，有益健康。体虚的人在冬季尤其应该加强体育锻炼。冬季宜选择的锻炼方法有步行、慢跑、拳剑、气功、健身操、羽毛球等项目。晨练不宜太早，以太阳初升为宜，以身体微热不出大汗为度。锻炼中须预防感冒、冻伤或宿疾复发。

从这个意义上讲，人是主动的、积极的。“天人相应”思想是中医学的一个核心思想，横贯中医基础理论，左右理、法、方、药。多年来，人们已从季节气候、昼夜晨昏、地区方域、节律性、时间、系统论、控制论、信息论等方面对“天人相应”思想进行了大量而深入的研究，本文在此基础上拟对这一思想中所包含的自然科学原理进行初探，旨在抛砖引玉，求教专家。

中医医疗气候学说在古代曾领先世界，《黄帝内经·素问》中的一些篇章如天元纪大论、六微旨大论、至真要大论、五运行大论、气交变大论、五常政大论、六元正纪大论等都是论述自然界气候变化成为致病因素的。中医学把天地之间的四时六气与人体内五脏六腑紧密地结合起来：自然界气的运动变化形成了分明的四季气候特点，人体的“气”的运动变化随时与自然界气候变化相适应、相调整，若二者紧密结合，运动变化中协调性较好，人体就不容易生病；倘若任一环节出了问题，疾病都会悄然而至。自然界气候的异常变化或人体自身的“正气”不足（年老体弱、大病初愈等）都会引起人们生病。所以

《黄帝内经》中说四时六气有恒动性，“气”的太过与不及乃疾病产生的根源。总之，中医把人体看做纵横交错的立体网络整体，从整体上、运动上、人体内部及人与环境的联系上，来把握生理、病理规律，逐步全面揭开生命和人体的奥妙，并以天人合一的思想从整体观、辩证观理论出发，对人体疾患进行诊治，以达到机体内部及机体与环境的平衡、协调。中医不仅在研究生理上寻求平衡，在养生问题上也广搜博引儒道之长，强调人与自然的协调关系，讲求天人合一。



深深植根于中国古代哲学沃土之上的中医学，以天人合一的思想为基点，立足于整体，认识到生命整体的内部与外部环境之间存在着和谐完美的联系。中国人推崇天人合一，强调整体观，这是中国人至高的生命观。

【第五章】 摄养五脏五字令

五脏是中医对心、肝、脾、肺、肾的合称。《黄帝内经》说：“五脏者，所以藏精神血气魂魄者也。”意思是五脏的特点就是收藏人体的精华物质。这五个重要的生命脏器，在人的生命中发挥着各自的作用，缺一不可。中医养生，特别强调对五脏的保养。

第一节 养心以主血

心为“君主之官”，主血脉和神志。即心是一身之主，是人体最重要的器官。心主血脉，意即是心主宰着人体的血液循环，既要推动血液在脉管内的流动，又要保证脉管的畅通无阻，从而确保血液循环的正常。心的功能如果出现异常，必然会引起血行不畅，血脉闭塞不通，便会影响到各个脏腑，而致机体受损。因此心的强健是整体各个脏腑健康正常的基础，所以养生必先养心，否则达不到养生长寿的目的。养心是如此地重要，那么心易受到哪些因素的损害？心的功能异常对血行会有什么样的影响？又如何去养心呢？

心具有主神志的作用，关键就是因为神志活动所需的物质基础就是心所主的血。如果心血不足，心神得不到足够的滋养，就会出现心悸、心烦、失眠等神志异常的表现。同样如果情绪异常，也会影响到心的功能，如喜伤心，就是过度高兴或兴奋会伤心，出现心功能的异常，引发血行异常。因此养心首先要做到心静，即要重视七情的调节，所谓七情，就是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，若七情过于强烈，会引致脏腑气血逆乱而发病。要善于调节心情，不能大喜大悲，最好能做到平常心对待世事，得之不喜，失之不悲。有空经常闭目养神，可以帮助排除杂念，使心神平静，也可借助听音乐、看书、钓鱼等活动以怡养心情。心静而定则气和，气和则血行顺畅，血行顺畅则精足而神旺，精足神旺则内部抵抗力强，外邪不易侵袭而得病。

一年四季中，因夏季在五行中属火，又因火气通于心，火性为阳，因此夏季的炎热最容易扰及到心。夏天气温升高，人体体表的血管扩张，外周的血流量比平时增加，血流加速，大大加重了心的工作

量。同时天热，出汗多，“汗为心之液”，血汗同源，汗出过多，血容量减少，黏稠度加大，导致心泵血时会更加吃力。再者心本身也依赖于血的营养，在高温状态下，供应心本身的血量减少，心的功能就会受到影响，泵出血液减少，脏腑缺血，营养不足，功能受到影响而出现异常，因此在夏天往往会发生胸闷、憋气、心慌、气短、头晕等病症。而众多心血管疾病也多在夏天复发或加重，所以夏天养心讲究不能累心，要减少活动强度，尽可能避免高温环境，因为只有心静，呼吸频率降低，心才能得到真正的休息。

身体弱者更要注意养心，体弱者往往心气虚，而心阳虚往往是心气虚的进一步发展的结果。心气虚指的是心的功能减弱，主要表现为心慌、心跳、胸闷、气短、活动后加重等症，如果不注意保养，就会发展为心阳虚，除了有心慌气短之外，还有畏寒怕冷，四肢冷，甚则胸口憋闷疼痛。这是因为心阳亏虚，不能温煦肢体，阳虚则寒盛，寒盛则血脉凝滞不行，气机郁滞，导致心脉阻塞不通，出现胸口憋闷疼痛。所以体弱者平日里要注意养心，只有心健，血行才能运行顺畅，全身各个脏腑才能获取营养，排泄代谢产物，维持正常的功能。

养心首先要静心，每日可抽出时间来静坐，或保持内心平静，心静则神安，神安则气足血旺，气血运行畅通。还要善于调节情绪，养心最忌讳的是愤怒，怒发冲冠，血随气逆，就有如河水倒灌，便会引发诸多病症，因此养心一定要安然顺受，让心安定，心安才能气顺，气顺则血行畅通，浑身的气血才能健全地发挥作用，防病祛病。

此外还可借用食物或药物以养心，如在夏天宜多吃养心安神之品，如茯苓、莲子、百合、小枣、丹参等，及一些养阴生津之品，如藕粉、银耳、西瓜、鸭肉等。除此，夏天不妨吃点“苦”，因为苦入心，可养阴清热除心烦，如苦瓜、绿豆等。



注意养血



注意养神



注意饮食

第二节 润肺以生气

肺，不仅位于五脏最高位置，而且也具有非同寻常的作用。肺主气、司呼吸，肺是人体重要的呼吸器官，通过肺的呼吸作用，我们可以吸入自然界的清气，呼出体内的浊气，它就像人体的空调一样，进行体内外气体的交换，促进着人体气的生成，调节着气的升降出入运动，从而保证了人体新陈代谢的正常进行。

肺主气，但肺司呼吸又是肺主气的前提，只有肺司呼吸的功能正常，肺才能主一身之气。通过呼吸，肺吸入自然界的清气，与脾运化所转输来的水谷精微之气在胸中相结合，便生成了宗气，宗气在肺的宣发肃降作用下，运行全身，调节气血的运行。

肺又称为“娇脏”，它是十分娇贵的一个脏器。肺叶娇嫩，不耐寒热，且上连气道，并通过口鼻与外界直接相通，易被外邪侵袭而发病，自然界的寒、热、燥、湿等邪气，常易侵犯到肺。在生理上，肺是性喜清润的，最怕干燥，因此六淫外邪中，又以燥邪最易伤肺。秋季气候干燥，秋燥消耗津液，并从口鼻先行入肺，容易伤害肺津，引起口鼻干燥、食欲不振、干咳少痰、痰少而黏的肺燥证。肺燥则其呼吸功能受到影响，直接地影响到宗气的生成。燥咳日久，就会损耗肺气，气的生成不足，从而引起肺气虚弱，表现为咳喘无力，气短，动则益甚，或有恶风、自汗、易感冒等。肺气虚弱日久，必会损及元气，元气不足，则身体衰弱，对于人来说，若元气不伤，虽病重而不死，若元气大伤，虽轻病也难痊愈，所以善养生者，必知养气，而养气，必要润肺、补肺以生气。

补肺、润肺亦要根据季节、体质而进补，如正常体质者一般养肺平补即可，可选择黑木耳、白木耳、花生、甜杏仁、乌梅等平补之品；对有秋燥征象的人，宜多食用具有清肺润燥作用的水果或食物，如甘蔗、梨、枇杷、荸荠、萝卜等；另外，有肺气虚、肺阴虚征象的人，可用百合、薏米仁、淮山药、蜂蜜等益补益肺气，用核桃仁、芡实、瘦肉类、蛋类、乳类等食物滋养肺阴。



肺为娇脏，要防寒防燥



肺主气，适当运动



食补



对于运动者来说，要特别注意“润肺养气”，每次锻炼后应多吃些滋阴、润肺、补液生津的食物，如梨、芝麻、蜂蜜、银耳等，若出汗较多，可适量补充些淡盐水，补充时以少量、多次、缓饮为原则。

第三节 舒肝以藏血

肝是个很重要的脏器，在机体内发挥着重要的生理作用。肝有两个主要的功能，一是主疏泄，一是主藏血。养生即要养肝，养肝就要养护它的两个主要功能。

肝主疏泄，指肝具有疏通、畅达全身气机的作用。肝的疏泄功能正常发挥，则气机调畅，气血和调，脏腑、肢体、五官九窍等的功能活动也稳定有序。肝的生理特性就如好动的孩子一样，主升、主动。古人把肝比喻为“将军”，肝主升主动的特性也如将军的个性一样，刚猛有余，温柔不足。因其性刚强，所以肝又称为刚脏。亦因其性刚强躁急，所以在肝有病变的时候，多表现为急躁、亢进的。情绪的变化如抑郁或暴怒等都会导致肝气的运行失常，如暴怒可致肝气上逆太过，出现面红目赤、头胀头痛等；而低沉的情绪则会影响肝气的运行，使肝气郁结不行，多有胸胁部、两乳房部胀痛不舒等表现。古代医家用自然界的树木之生发特性来比拟肝的特性。自然界的树木，春天开始萌发，春暖风和，树木得以无拘无束地生长而舒畅条达。肝就像春天的树木，喜欢条达舒畅，充满生机，其舒展之性，使人保持生机活泼。肝主疏泄，从五行属性来说属木，与自然界的春天之气相应，宜保持柔和、舒畅、升发、条达，即不抑郁也不亢奋的冲和之象，才能维持正常的疏泄功能。

肝的疏泄功能正常发挥还有赖于其另一个功能——主藏血。肝主藏血，是说肝脏有储藏、调节全身血量的作用。唐代的王冰说“肝藏血，心行之，人动则血运于诸经，人静则血归于肝脏”，也是说肝脏藏血，并对血液有调节作用。人在躺下睡眠的时候，机体外周需要血

量减少，那么多余的血液就存贮在肝中；当人的情绪激动或身体某个部分活动较多时，肝就把储藏的血液运送到身体的那个部位，就像国家的财政支出一样，哪里急需钱了，就往哪里多拨些。所以人的一切生理活动都与肝脏直接相关。又因为“肝开窍于目，在液为泪，在体合筋”，所以双眼、双手、双脚与肝脏关系最密切，肝血不足，不能营养濡润眼睛，眼睛就会干涩、视物不清、容易疲劳；不能营养濡润筋脉，手脚就容易麻木，运动不灵活。

肝主疏泄，主升主动，从阴阳属性上来说，其功用为阳；又主藏血，其实体又为阴，故有“肝体阴而用阳”之说。也即疏泄与藏血之间有着密切的关系，这两个功能之间是相辅相成、相互为用的。肝的疏泄功能关系到人体气机的调畅，肝主藏血功能关系到血液的储藏和调节。肝疏泄功能正常，气机调畅，血流通达顺利，藏血功能才有保障；肝藏血功能正常，血液才能根据机体需要随时进行调整，才能充分发挥血的濡养作用。



注意睡眠休息



调适情绪



饮食保肝



舒肝不仅是为了调节气机，使全身的气机通畅，更重要的是维护其藏血功能，得到正常地发挥，肝能藏血，则能及时调整全身血液的分配，从而全身组织、器官得以濡养等。对于出血或血瘀方面的病变，中医主张“治血先治肝”。

第四节 健脾以运化

脾是五脏之一，它在人体生命整个活动过程中占有特殊地位。中医认为，脾的主要功能是主运化，即要对饮食物进行消化、吸收，并将吸收的营养物质转输到全身脏腑组织器官，我们赖以生存的后天营养全依赖于脾胃从饮食物中摄取，所以称之为“后天之本”“仓廪之官”。俗话说“兵马未动，粮草先行”，在人体也是一样，养生防病，首先要健脾。只要脾胃健康，功能正常，那么机体的“粮草”供应就充足，气血充足，兵强马壮，各个脏腑组织功能协调有序，则内乱不生，外邪不易入侵，机体则健康，不易得病。

日常生活中可以见到很多人消化功能不好，即脾胃虚弱，饮食量少，或食入即泄，这些人的身体也都比较瘦弱无力，体质虚弱，常易患病。脾是主运化的，健脾就是增强脾胃对饮食物的消化，提高对水谷精微等营养物质的吸收和转运的能力，脾的其他功能均建立在主运化的基础之上。因此中医常说“健脾益气”“健脾补血”等。脾健，则摄取的水谷精微物质多，气血生成充足，气充血足，则体健。即便有病服药，只要脾运健，药物也易被吸收而发挥相应的疗效。若脾胃运化失健，纵有良药，也是枉然，服下药物，不能被吸收，也就起不到相应的治疗作用。因此古代医家常说“存得一分胃气，存得一分生机”。

健脾要从哪些方面入手呢？

脾的工作对象是食物，但它也容易被食物所伤，这就是所谓的“饮食自倍，脾胃乃伤”，主要表现为突然纳呆，不思饮食，暖气酸馊，腹胀，大便酸臭或便干不畅，舌苔黄腻等症状。而长期饥饿，

或饮食量过少，一则工作量太轻，脾工作太清闲；二则摄入营养不足以用，长此以往，脾饿的久了，就会虚脱，就是常说的脾虚，则出现纳呆、食欲减退，甚则不思饮食，腹胀，腹泻，消瘦及营养不良。因此健脾，还是要从饮食着手。

第一要有良好的饮食习惯。即要求定时、定量、有规律。饮食量可根据每个人的年龄、性别、体质、工作性质和食物种类不同而有异，“每餐只得七分饱”，既满足机体的营养需要，又不致使脾的负荷过重，以保证脾的功能正常运转。可以常食用一些具有健脾作用的食物，很多食物具有健脾或养脾的作用，如薏仁、扁豆、小米、山药、莲藕、栗子、大枣、花生等及各种粥类，尤其是脾偏虚的人，更宜多食，且可多食粥类食品。或食用健脾的药物茯苓、白术、山药、黄精、生姜等做的食物，像山药羊肉汤、茯苓饼、羊肉粥、小米山药粥等。

第二是要适当运动。脾主运化，消化食物，最忌停滞。过去的中医养生家就提出，“动则谷气全消”，意思是运动和劳作之后，人体就会消耗食物，这样脾胃就得到运化。不过要注意不能太劳累，反而会损伤脾胃。

第三是按摩健脾。按摩腹部可以健脾，具体方法是：仰卧在床上，以脐为中心，沿顺时针方向用手掌旋转按摩20次；如果吃了过多的生冷食物，会使寒气积存在脾胃，影响消化功能，这时可用较厚的布袋装100克炒热的食盐，放在脐上三横指处，有暖脾散寒之效。



养成良好的饮食习惯



适当运动



按摩健脾

第五节 强肾以充精

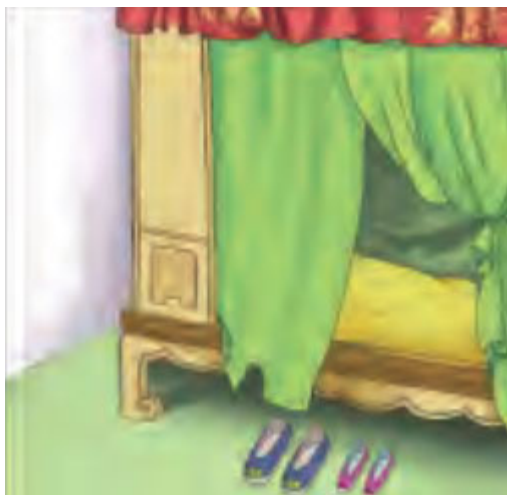
提到中医的肾，人们都知道它与尿液的生成有关，是生殖的主宰，其实，肾的能力远不止这些，肾的好坏与人体健康有着极其广泛的联系。

肾的主要功能之一是藏精，“精”是精华，是人体最重要的物质基础。《素问》说：“肾者，主蛰，封藏之本，精之处也。”肾所藏的精有先天之精和后天之精之分。先天之精，来自于父母，是与生俱来的，决定着先天禀赋与体质；后天之精来源于水谷精微，由脾胃化生，转输五脏六腑，成为脏腑之精，供脏腑生理功能活动之需，剩余的部分则储藏于肾，与先天之精结合而成为肾精。

肾精，即肾中精气，是全身阴阳之根本，是人体生命活动的原动力，肾精的充盈与否与人体的生、长、壮、老、死的生命过程密切相关。肾中精气不足，在小孩会出现生长发育迟缓，青年人则见生殖器官发育不良，性成熟迟缓。人体的衰老，就是肾精逐渐减少造成的，肾精亏虚可以使全身各脏器功能减退，衰老就是各脏器功能减退的综合表现。若肾精亏少不足以用，人在中年时则会出现早衰，老年人则见衰老加快。另外肾不能藏精，则肾精就会出现不足，也就是常说的肾亏，肾中精气亏虚，则筋脉失去濡养，阴阳生成不足，人就会有腰膝酸软、易疲劳、小便清长、畏寒怕冷或五心烦热等不适的症状，且易生疾病。可以说，肾其他功能（如尿液生成、水液代谢平衡、纳气等）均依赖于精的充盈而发挥作用，精充则肾气足，肾气足则促进机体的生长、发育与生殖，调节人体水液代谢的平衡，摄纳肺所吸入的清气。

肾精是如此的重要，在保健养生中，强肾补精则是必不可少的养生手段。精储藏在肾中，人体的各种活动都会消耗肾精，如抽烟、酗酒，生活起居、饮食无规律，长时间久坐、操作电脑，性生活频繁等，均会导致肾精亏虚。一般所说的肾虚即是指肾精亏虚，肾虚就要补，补肾补的就是肾精。那么补肾阴、补肾阳与肾精有关吗？其实补肾阴或补肾阳亦是补肾充精的一个方面，肾精是全身阴阳的根本，肾精不足就会导致阴或阳的不足。此外肾精还是各个脏腑组织功能活动的原动力。人在四十岁以后，会陆续出现精力体力下降、头发脱落、牙齿松动、黑发变白以及耳鸣耳聋、头昏眼花等衰老现象，这都是肾精衰减的表现。因此及时补益肾精，肾精充足，不仅可以旺盛精力，提高生命活力，还可以使发黑齿固。因此养生保健，延年益寿，则必要养肾，使得肾精充盛，脏腑之正常生理功能活动才得以发挥。

保护肾气，强肾益精，除了要养成良好的生活习惯，适当的运动，节制嗜好和欲念，如饮食起居要有规律，有节制，不劳累等外，还可以食用一些具有补肾作用的食物或药物，比如猪腰、牡蛎、核桃、枸杞等，肾虚明显不舒服者，可服用金匮肾气丸或六味地黄丸等，或具有补肾作用的药膳。此外还可以通过气功（六字诀）、按摩（双手摩擦腰眼）等方法进行强肾益精。



四十以后节制房事



练习导引，补肾气



注意食补和药补

【第六章】 调节情绪与养生

人的精神活动是极其复杂的，情志的表现形式多种多样，七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，五志即怒、喜、思、忧（悲）、恐（惊）。情志就是七情和五志的合称，是神的重要表现形式，故常称为“神志”。

情志活动属于人类正常生理现象，在正常情况下，情志适度、调和而有节制，则对机体生理功能起着协调作用，是对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有利于机体各脏腑生理功能运行，有益于身心健康，不会致病。当然任何事物的变化都有两重性，既能有利于人，也能有害于人。若情志调节不当或遭遇强烈、持久的刺激，超出了人体自身生理调节范围与耐受能力，人体气血变化就会发生紊乱，脏腑损伤，疾病生成。

所以，养生必须调和情绪，保持内心的平衡。

第一节 七情和调

七情是喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种在外来刺激作用下表现于外的情绪的总称。情志养生法，主要是指通过自己对外界客观环境或事物情绪反应的自我调节和转变自己错误的思维方式，将心情调节到最佳状态，使之健康长寿的方法。

首先，来看看《黄帝内经》中关于七情与人体养生的关系做的阐述吧。《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，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。”意思是说，保持心情平和，解除思想的患得患失，减少欲望纷争，少思寡欲，常知足，少贪求，外无忧患内无杂念的人才能正确处理个人的利害得失，摒弃不必要的精神负担及过度的情绪波动，预防疾病的发生，延年益寿。这也是中医情志养生的一个总纲，由此衍生出各种情志养生的方法。

一、喜的调和

1. 正常状态下的喜



喜的调和

《黄帝内经》道：“有喜有怒，有忧有丧，有泽有燥，此象之常也。”意思是说，一个人有时高兴、喜笑，有时发怒，有时忧愁，有时悲伤，好像自然界气候的变化有时候下雨、有时候干燥一样，是一种正常的现象。正常状态下，喜悦可以缓解人的紧张情绪，可调和气血，通达营卫，利于人体的健康。俗话说“笑口常开，青春常在”，保持喜悦开朗的心情投入到日常生活中去，可以使心情舒畅，全身气血调和，自然年轻不老，所以喜在人体健康中有着重要地位。

2. 喜乐太过伤心



喜乐太过易导致人体脏腑功能失调

人们对外界的客观事物引起的内心的相应情绪反应是情绪健康的标志之一，换言之，就是遇到令人高兴的事就应当高兴，是正常的情绪反应，是代表此人情绪表现健康的标志之一。但是当喜乐太过、过久，超过人体所能承受的生理承受限度时，就容易导致人体脏腑功能失调。《素问·举痛论》认为，七情致病为“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，惊则气乱，思则气结”，“喜则气和志达，营卫通利，故气缓矣”。一定限度内的喜的确是一种良

性刺激，但过喜、狂喜会使精气耗散太多，导致“心气弛缓”，即心气涣散，血液运行无力而发生血瘀气滞，出现心悸、心痛、失眠、健忘等一类病症，久之血气涣散不能上奉于心，出现心神失常、神不守舍，甚至昏厥或死亡。现代医学也证明，过喜会引起高血压、脑出血、心肌梗死、失眠等病症。清代医学家喻昌写的《寓意草》里记载了这样一个案例：“昔有新贵人，马上扬扬得意，未及回寓，一笑而逝。”成语“得意忘形”意思是说，由于大喜而神不藏，不能控制形体活动。可见暴喜、大喜、狂喜是不符合健康与养生要求的。

3. 如何调和“喜”

人们在日常生活中应当正确地调节喜悦之情，从缓解紧张的角度看，笑是有利于健康的。要做到涵养精神，安神益智，保持心情愉快，消除突然、强烈、过于持久的喜的刺激，即可向着健康长寿的方向迈进。

二、怒的调和

1. 正常状态下的怒

七情是人体生理活动的一部分，人们不应当为了适应某些环境而把自己的真实情感强行压制，在适当的场合与时间，也应当顺应自然，当怒则怒，当喜则喜，当悲则悲。轻微程度的“怒”有利于情绪的抒发，利于健康。此外，妇女行经期间阴血下注，或者更年期阶段，天癸渐衰，情绪会波动明显，易躁善怒，这是女性自身的生理特点所决定的，是正常的生理变化。



怒的调和

2. 怒火过盛伤肝

超过人自身调节范围的怒会使人体发生病理改变。“怒则气上”，人发怒就会表现出气血逆流而上。暴怒或怒气太盛是由于某种目的和愿望不能达到，逐渐加深紧张状态，终于引起发怒，可表现为暴跳如雷、拍桌大骂、拳打脚踢、伤杀人畜、毁坏器物，轻者会肝气郁滞、食欲减退，重者便会出现面色苍白、四肢发抖，甚至昏厥死亡。盛怒之下，甚至可以大量的脱发。现代医学也证明，过怒会引起中风、心绞痛、应激性溃疡等病症。长期过怒状态还会降低机体免疫力，易患肺癌、乳腺癌和食管癌。

3. 如何调和“怒”



暴怒伤肝

《黄帝内经》认为“暴怒伤肝”。生气就是用别人的错误惩罚自己。首先，平时要学会忍怒，学会泄怒。怒是一种基本的、与人类紧密联系的情绪形式，如果能及时地、自然地以小流量的形式将心中的怒气释放出来，就不会在体内不断积累而最后导致暴怒，且容易调节到心平气和的状态。对于怒这种情志，疏泄之利远远大于堵，所以平时有怒气不妨向知己、亲朋倾诉或大哭一场，或者选择跑步、高声歌唱等，这些都不失为缓解和疏导怒气的好办法。

其次，要学会宽恕，免生闲气、怨气，尽量不为日常生活中的鸡毛蒜皮琐事而生气。如平时买东西时遇到缺斤短两的事情，或家庭生活中的小是小非问题都不要生闲气，不要总对一些人或事进行抱怨或心生怨恨之气。

所以一个人平时要注意神志和情志的修养，以积极的态度面对自己，面对周围环境，适应自己的生活环境，善于追求生活的乐趣，就会心胸豁达，性格开朗，而能避免怒气。

三、忧、悲的调和

1. 正常状态下的忧、悲

人有七情六欲，有喜有悲，忧、悲皆属七情范畴。特别是到了深秋季节，天地肃杀，草木凋零，每个人都会或多或少出现一种“悲秋”的情绪，这是人类的正常生理表现。

2. 忧、悲过度伤肺

忧、悲的产生或起自内心，或因外界因素影响。起自内心者又或因心胸狭窄，心神怯弱，多愁善感；或因自身不能达到目的而强思致忧、悲。受外界因素影响的有因事出意外不能排解而成忧患的，有屡遭挫折而久之忧悲者。当这些情志活动超出人体适应能力的时候，人体自身调节功能就发生紊乱，表现出一系列的病症。例如忧、悲在情绪上表现为失去欢乐，悲伤恸哭，气怯神弱。轻者，愁眉苦脸，闷闷不乐，少言少语，忧郁寡欢，意志消沉，独坐叹息；重者，难以入眠、精神委颓或紧张，心中烦躁，并会导致咳喘、噎逆、呕吐、食呆、失眠、便秘、阳痿、癫痫等症，甚至诱发癌症或其他疑难重症。



悲的调和



忧的调和

3. 如何调和“忧、悲”

悲的产生与失去所追求、所盼望的事物和目的有关；悲哀的程度与失去的事物的价值有关。若悲哀太甚，可致心肺郁结，意志消沉。正如《黄帝内经》所说：“悲则气消。”忧愁、悲伤的情绪若不能及时排解，就会造成人体气机消沉，久之病疴缠身，悲痛欲绝还能引起昏厥或突然死亡，容易悲伤的人，比其他人更容易得癌症或别的疑难重症。

俗话说“多愁多病，越忧越病”“忧愁烦恼，使人易老”“愁一愁，白了头”“不如人意常八九，如人之意一二分”。事实上正是如此，人生中坎坷总是难免的。遇到不顺心的事，可以找人倾诉或者痛哭一场以宣泄不良的情绪，尽量避免愁闷悲伤的情绪影响身体。

此外，中医学提倡养生应当注重修身养性。提倡养生以静坐为第一，观书为第二，看山水花木为第三，与良朋讲论为第四，教子弟为第五。寄情山水、琴棋书画是排解不良情绪的重要手段。在当今的现实生活中，人们的工作或学习都是紧张而忙碌的，忙里偷闲中爬山登高望远，或看河赏水，皆能舒缓人的情绪。山的雄伟壮丽震撼人的心胸，水的宁静纯净洗涤人的心灵。在美丽的大自然面前，人会变得开朗而宁静，自然将忧愁苦闷抛诸脑后了。这在中医的养生方法中属

于“移情法”，就是寻找一定的方法和措施改变情绪和意志，以解脱不良情绪的刺激。



多愁多病，越忧越病

四、思的调和

1. 正常状态下的思

所谓思，就是集中精神考虑问题，思是认识事物、处理问题的精神活动。一定程度的思虑活动是处于人体的耐受范围之内的。



思的调和

2. 思虑太过伤脾

《黄帝内经》说“思则气结”，说的是思虑过度的危害。冥思苦想，思虑过度，可使人的气机郁结不行，引起种种疾病。隋代巢元方在《诸病源候论·气病诸候》中就提出“结气病者，忧思所生”。大脑由于思虑过度会使神经功能失调，消化功能减退，出现消化不良，食欲不振，饮食物不消化，腹胀痞满，大便溏泻。此外，思虑过度还会出现头痛、头晕气短、失眠、神疲乏力、郁闷不舒等现象，严重者甚至导致精神错乱。现代医学研究证实，长期从事脑力劳动、大脑高度紧张的知识分子，易患心脑血管疾病和消化道溃疡病，这和中医学的“思虑损伤心脾”理论是一致的。

3. 如何调和“思”

思虑过度，伤神损脾，可导致人体气机郁结。思与忧又常常相互影响，二者共同作用于人体，表现出愁眉苦脸，垂头丧气，意志消沉，形容憔悴等。现代生活中工作压力的增大，导致“过劳死”频繁出现，这也是思虑过度损害健康的表现。

消除忧思的理想办法，即是要明白“知足常乐”的真实含义。一切从自身的实际情况出发，随遇而安，“美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕”，若能心底无私天地宽，自然可扫除心中一切顽固沉重的忧思焦虑，真正做到身心健康。

五、惊、恐的调和

1. 正常状态下的惊、恐



惊的调和

惊、恐为七情中的两种，惊、恐联系紧密，常是先有惊意而后生恐，故惊恐常相提并论。但二者也略有不同，惊多自外来，恐常由内生。惊是指突然遇到意外、非常事变，而致精神骤然紧张的心理状态。如耳闻巨响、目睹怪物、夜做噩梦等都会受惊。几乎谁都有这样的体验，惊慌时会感到心脏怦怦乱跳，这是由于情绪引起交感神经系统处于兴奋状态的缘故。恐是指恐惧不安、心中害怕、精神过分紧张，是一种企图摆脱、逃避某种情境的情绪，是一种精神极度紧张所引起的胆怯。



恐的调和

2. 惊、恐太过伤肾

当人受到惊吓后可表现为颜面失色、神飞魂荡、目瞪口呆、冷汗渗出、肢体运动失灵，或手中持物失落，严重者表现出惊叫，神昏僵仆，二便失禁，即“惊弓之鸟”的表现。血压升高，也是惊、恐最常见的表现。有人特制了一张靠背椅，一按电钮，椅背便立刻向后倾，让受试者紧靠椅背而坐，并测量血压，随后突然按动电钮，椅背立刻倒下，这人突然受惊，血压便骤然上升。科学试验表明，由惊恐所致血压升高，大多表现为收缩压升高，其机理是心脏搏出的血量增加。恐惧感严重时可表现出神昏、大小便失禁、遗精等症，严重者还会出现精神错乱、癫病或昏厥甚至死亡。正如《灵枢·口问》中描述：“大惊卒恐，则血气分离，阴阳被败，经络厥绝，脉道不通，阴阳相逆，卫气稽留，经脉虚空，血气不次，乃失其常。”说的正是惊恐猝然发生，人体不能调节，气血皆发生改变，给身体健康带来危害。

3. 如何调和“惊、恐”

惊、恐对人体健康危害较大。《黄帝内经》认为“惊则气乱，恐则气下。”现代医学证明，惊恐可以使血液中的儿茶酚胺等血管活性物质增加，引起全身血液循环、心跳加快，使得血压升高，心律失

常，发生呼吸衰竭、心跳骤停、脑出血等严重病情变化，甚至导致死亡。

消除惊恐的方法，最好是采取恬淡虚静。静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。修身养性，是消除情志对人体影响的最好办法。另外，气功中的意守丹田法，坐禅习静法等，皆会对此有所帮助。

总之，情志活动与内脏关系十分密切，过激的情志，是产生疾病的重要因素。人生在世，喜怒哀乐等情志变化充满在生活之中。避免过激情志的较好方法是：遇事要镇定自如，冷静地对待目前的复杂事情。事情过后，不要把它长期放在心上，自寻烦恼。培养乐观的人生态度，提高心理上的抗逆能力，胸怀要宽阔，情绪宜乐观。要淡泊宁静，知足常乐，把人生忧喜、荣辱、劳苦、得失视为过眼烟云。万事只求安心，保持精神内守，人则长寿。



平日增加各种有益心身健康的爱好，寻找精神寄托，这样对预防情志过度能起到积极的作用。

第二节 五志平和

七情和五志皆由五脏功能化生，是人之常情，缺一不可。七情和五志的表现形式有所不同。七情相对五志而言，是在外来刺激作用下表现于外的情绪。五志是在外来刺激作用下隐藏于内的志意。

一、五志与五脏

情志活动需要脏腑所提供的精微作为其物质基础，中医理论认为，不同的情志是需要不同的脏腑提供物质供给的。《素问·阴阳应象大论》说，肝“在志为怒”，心“在志为喜”，脾“在志为思”，肺“在志为忧”，肾“在志为恐”。《黄帝内经》采用阴阳五行的理论作为说理工具，将五志与五行、五脏相配起来，可以更好的研究情志与人体健康之间的关联。

喜为心志。心神愉悦则志喜，喜亦有正邪之分，正常状态下的“喜”能缓和紧张的情绪，是一种良性的刺激，可使人体气血流通、肌肉放松，益于消除机体疲劳。但是欢喜太过超越人所能耐受的极限时，就会损害人体健康。过喜会伤“心”，容易使心气涣散，精神不能专一，影响心神的正常功能。《医学入门》也指出：“暴喜动心不能主血。”意思是过喜则使气血涣散，血行不畅。

怒为肝志。怒是较为常见的一种情绪，在某种情况下，它有利于发泄，对人体内气的流通调达起着促进作用。中医认为肝为将军之官，体阴用阳，质柔用刚，如果怒气过强则会伤肝，导致肝用不当，肝气因怒而逆升，使得肝气本来的功能即疏泄的机能呈亢进的状态，表现出闷闷不乐、烦躁易怒、头昏目眩等症状。此外肝有藏血的功能，暴怒使肝气横逆，血也随横逆之气而行，表现出面红耳赤、青筋

暴张、毛发竖立等症状。肝气升发太过，气机紊乱而致气血失调，此时人会感到头痛头晕，眩晕，胸满胀痛及呕血、衄血、咯血等症。盛怒之下，甚至可以大量掉发。此外中医认为，经常发怒是肾精不足导致的，即肾精已经固守不住肝了，肾水已经不能涵养肝木了，所以人才会经常发怒。

忧（悲）为肺志。忧悲是与肺有密切关连的情志。忧悲哭泣会使人体内的气发生结聚，使人的意志消沉。当人强烈悲哀时，肺脏会受损，表现为干咳气短，咯血，音哑及呼吸频率改变，面色淡而无光泽、两颧潮红、垂头丧气等肺气虚弱症状，重者精神错乱终致肺气衰竭而死。正如《灵枢·本神篇》中所说的“因悲哀动中者，竭绝而失生”，意思就是忧悲过度可使脏腑衰竭而亡。

思为脾志。正常的思维是好的，可以输布四方，保持人体气血调畅。如果过度思虑就会出现问題。《黄帝内经》有“思伤脾”和“思则气乱”之论述，即指思虑过度的危害。思虑也可致病，主要伤及脾。脾与胃是一阴一阳，互相表里的两个脏器，脾脏受损会“连累”胃，脾胃失调则消化吸收功能受损，造成食欲大减、食少纳呆、腹胀痞满、大便溏泻，消瘦，形容憔悴，气短。过分思虑，还可耗伤心血，造成气血生化不足，使精血亏损。

恐为肾志。恐也有正邪之象，正象是谨慎内守。人要有敬畏之心，有敬畏之心才会知道谨慎，知道内守，这是肾精足的一个正象的表现。恐的邪象就是“恐外散”，惊恐过度会使肾气受损，精气下陷不能上升与收摄，出现大小便失禁、遗精、滑泄等症。惊还会导致心气紊乱，其结果是心悸，寐不踏实，严重的还会发生精神错乱、痴呆、癫病或昏厥，甚至死亡。

喜与心、怒与肝、忧与肺、思与脾、恐与肾密切相关，五志与五脏间是正常的联系，只有五志过激时，才会成为致病因素，反过来损伤其相应的脏腑，即“喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，恐伤

肾”，被称为“反伤本脏”。由于体内各脏腑总是互相关连，不仅有“表里”（如脾与胃相表里，肺与大肠相表里，肝与胆相表里，肾与膀胱相表里，心与小肠相表里等），还通过经络之间的联系将五脏六腑皆相互联系起来。因此，情志的刺激不仅可以刺激本脏，还可以连累其他脏腑，换句话说，一种情志变化，在极度刺激、长期的刺激、超越了人体所能耐受的限度时，就会由伤及本脏而波及其他多种脏腑，这也就是《黄帝内经》所谓的“悲哀愁忧则心动，心动则五脏六腑皆摇。”所以情志致病不可忽视，人们应将心理情绪的波动与身体的疾病同等看待，才能保证身心和谐，才是真正的养生之道。

二、调和五志与养生

早在两千多年前，古代的医家们就认识到情志活动会影响人体健康。正如《灵枢·本藏》强调：“志意者，所以御精神，收魂魄，适寒温，和喜怒者也……志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”说明正常情况下，七情和五志在维持身体健康过程中的地位和作用是不可取代的。但是过激的情志可以影响脏腑功能。

《黄帝内经》关于情志过激（过度的情志波动）对身体造成的伤害也做了描述：“忧伤肺、喜伤心、思伤脾、怒伤肝、恐伤肾。”《黄帝内经》还认为情志活动属于“神”的范畴，而神与人的形体关系是形生神而寓神，神能驾驭形体。只有形神统一，才能身心健康，尽享天年。《黄帝内经》的这一理论被历代医家应用于养生学中，对情志的调节、防病驱疾、延年益寿起着不可低估的作用。

养生对于古人来说是追求长寿的一种方式，对于现代人来讲，更多的是提高生活质量，预防疾病的发生。现代人生活、工作的巨大压力，让身心都处于一种高消耗的状态，对身体是个极大的伤害。因此，要养生，首先要学会心理的调摄，尽量避免过激的情志刺激。

1. 调和五志的原则

历代养生家皆强调修身养性需“中庸”，就是保持七情五志既不是无动于衷，毫无变化，也不过分波动、损伤脏腑功能。做到这种中庸之道需要自己从主观上加以节制，不要任意妄为，滥用情志。我国古代医家们早就指出人的性格不同，要自行节制、调理，要走中庸之路，不要走极端。人的性格有内向之别、外向，中医称为偏阳、偏阴。我们的祖先早就极为敏锐地根据人的素质、性格，把人分成重阴、重阳、阴阳和调等种种不同类型。有的类型的人较能耐受刺激，有的则较脆弱，对于种种情绪的刺激，“勇者气行则已，怯者则着而为病也”。（《素问·经脉别论》）这就是说，面对同样的病因刺激（在这里主要是指喜怒忧思等七情刺激），只有那些“怯”者才会致病。由此看来，情绪乐观积极向上的人，是能耐受七情的刺激的。情绪刺激有一个限度，正如科学上的所谓“阈”一样，“阈”高者，耐受度就高，反之，就不大经得起刺激。而这种“阈”是可以通过主观的积极锻炼而提高的。

2. “养心”与“养神”是重点

心为五脏六腑之大主，养生之道最重要的就是养心。《灵枢》中说：“悲哀忧愁则心动，心动五脏六腑皆摇。”金元四大家之一刘河间说：“心乱则百病生，心静则万病悉去。”可见心志的重要性。所以调和五志，首先应学会养心。古人崇尚“一生淡泊养心机”，养心立德是一个人健康的内在要素。清心寡欲对健康长寿是十分有利的。

“得神者昌，失神者亡”，所以“神”在情志养生中的地位同样很重要。养神的一个重要原则是“精神内守”。“内”针对外而言，“守”是坚守、保持的意思。“精神内守”，强调了内环境——精神的安定对人体健康的重要作用。而“病安从来”，意即精神守持于内，人对自己的意识思维活动及心理状态可以进行自我锻炼、自我

控制、自我调节，使之与机体、环境保持协调平衡而不紊乱，那么人又怎么会得病呢？所以养生首先应当养心与养神。

3. 如何调和五志

调和五志的方法



御神



怡情养性



情有所系

(1) 学会“御神”：《黄帝内经》在谈到人是如何衰老时，明确指出：“不识御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这里的“半百而衰”，即是过早衰老，而引起衰老的关键原因就在于“不识御神”。不识御神，即是指不善于控制自己的精神。为贪图一时的快乐，违背生活规律而取乐，则有害于身心健康，促使人体过早衰老。

此外精神耗散，不能守持于内，所以引起衰老，原因在于“神者，血气也”，意思是气血是神的物质基础，大量、过分地耗散精神，可以使气血损耗，从而产生衰老。事实证明，一个经常大哭大闹、喜怒过度的人，是不会长寿的。有道德修养的人，必须时时、事事做到控制自己的精神，冷静、客观地处理各种事物。对于任何重大变故和日常生活中所遇到的各种复杂问题，都要保持稳定的心理状态和乐观的处世态度，顺应事物的自身规律去解决问题。正如《寿世青编》里的“养心说”所指出的：“未事不可先迎，遇事不可过忧，既事不可留住，听其自来。”这正是“精神内守”具体运用的最好说明，意思是要人们对外部环境事物采取安和的态度。安者，对外界各种事物的刺激顺其自然而适应；和者，对外界事物的反应要顺之而

去，千万不要为各种琐事伤透了脑筋、费尽了心机、挖空了心思，有时候不妨“难得糊涂”一点。

（2）怡情养性：怡情养性是指人在精神上能乐观豁达、淡泊名利，能根据自然环境和社会环境条件的变化调节自己的情志活动。

《素问·上古天真论》在总结上古时代长寿者的经验时指出，要“无嗔之心……内无思想之患，以恬愉为务。”中医养生学认为，保持良好的情绪、乐观的意志、豁达大度的处事方法，可以正确地对待工作、生活和社会，是人生不可缺少的修养，也是保健防病、益寿延年的重要因素，因此，历代养生家都强调“养生莫若养性”，要求人们自觉地培养高尚的理想、道德和情操，培养自身乐观开朗、豁达大度的性格，防止忧郁、愤怒、嫉妒等消极情绪的滋生。



中国自古就有许多怡情养性的好方法，淡泊名利，少私寡欲，难得糊涂，都是可以借鉴的

怡情养性的另一个方面是要淡泊名利，少私寡欲。这样才能使形体与精神不为名利所累，保持心神的清静。只有思想上少私寡欲、常

知足、外无忧患、内无杂念的人才可以正确处理个人的利害得失，摒弃不必要的精神负担、不良的精神刺激及过度的情绪波动。对一般不愉快的事情要善于自我排解，要对生活充满信心，善于追求生活的乐趣，心地光明，胸中对任何不愉快的事不留一点芥蒂，这才是养生者应当达到的精神境界。

（3）情有所系：调和五志的一个重要方面还在于精神生活要有所寄托，尤其是现代社会，人们更应当在学习、工作的闲暇之余找到一些适合自己的兴趣爱好，这有助于陶冶性情，充实生活，拓宽视野，还可以缓解工作压力，改变情绪低落、寂寞无聊、感情平淡等消极的精神状态。

三、调和五志可治病

调和五志治病法



喜胜忧



恐胜喜



怒胜思



悲胜怒



思胜恐

事物皆有双面性，过度、过激的情志变化可以致病，五志同样也可以用于治疗疾病。中医学对人的研究注重整体性，治疗疾病不单单从药物出发。早在两千多年前，《黄帝内经》就提出了“以情胜情”的心理疗法，意思是说根据体内存在着的由于某种情绪激动过甚而形成的不平衡，激发另一种可以战胜它的情绪，使之归复平衡的一种方法。《黄帝内经》认为情志活动具有阴阳对立的特点，如喜悦与悲伤、爱与憎等。凡是阴阳属性相反的情感活动，其对生理活动的影响亦互相对抗，这是“以情胜情”疗法的理论依据。《素问·阴阳应象大论》对此种方法记载为：悲胜怒，喜胜忧，恐胜喜，思胜恐，怒胜思。我国古代医家们的医案中有着大量关于“以情胜情”治愈情志怪病的记载。

例如利用“喜”，有记载“逗笑疗法”。清代有一位巡按大人，患有精神抑郁症，终日愁眉不展，闷闷不乐，几经治疗，终不见效，病情一天天严重起来。经人举荐，一位老中医前往诊治。老中医望闻问切后，对巡按大人说：“你得的是月经不调症，调养调养就好了。”巡按听了捧腹大笑，感到这是个糊涂医生，怎么连男女都分不清。此后，每想起此事，仍不禁暗自发笑，久而久之，抑郁症竟好了。一年之后，老中医又与巡按大人相遇，这才对他说：“君昔日所患之病是‘郁则气结’，并无良药，但如果心情愉快，笑口常开，则

疏结通达，便能不治而愈。你的病就是在一次次开怀欢笑中不药而治的。”

利用“怒”，有记载“激怒疗法”来治病。《吕氏春秋》中记载：齐闵王因为思虑过度，损伤了脾胃，以致积食内停，久治不愈。请宋国名医文挚来诊治。文挚详细诊断后对太子说：“齐王的病只有用激怒的方法来治疗才能好，如果我激怒了齐王，他肯定要把我杀死的。”太子听了恳求道：“只要能治好父王的病，我和母后一定保证你的生命安全。”文挚推辞不过，只得应允，当即与齐王约好看病的时间，结果第一次文挚没有来，又约第二次，第二次没来又约第三次，第三次同样失约。齐王见文挚恭请不到，连续三次失约，非常恼怒，痛骂不止。过了几天文挚突然来了，连礼也不见，鞋也不脱，就上到齐王的床铺上问疾看病，并且用粗话野话激怒齐王，齐王实在忍耐不住，便起身大骂文挚，一怒一骂，积食吐出，齐王的病就好了。文挚根据中医情志治病的“怒胜思”的原则，采用激怒病人的治疗手段，治好了齐王的积食症。

利用“悲”，范进中举后，欣喜过度而发狂，神志不清，人们便喊了其平时最怕的岳父前来，打了范进一巴掌，并告诉他，他并没中什么举人。范进听了顿时大悲，神志也就清醒了。



“喜怒哀乐”皆是药，中医对一些疑难怪病运用了独特的情志疗法，神奇的疗效蕴藏了丰富的科学道理。

【第七章】

药食养生

中医认为，药食同源。食疗的作用和药疗基本一致，主要体现在扶正与祛邪两方面。如孙思邈在《千金要方·食治篇》中所说：“食能祛邪而安脏腑，悦神，爽志，以资气血。”指出食物对人体有很好的补虚、祛邪作用。

他同时还指出药疗与食疗的不同之处：“药性刚烈，犹若御兵。”“若能用食平疴，适性遣疾者，可谓良工。”是说用药太烈，需要更加谨慎小心，俗话说“是药三分毒”，用食疗的方法使病邪去身体健，才是最好的方法。

第一节 以形养形法

药食自然生长的外形千种万样，我们发现其中有的与人体某些脏器的外形类似的，偏好作用于相应的脏器。中医有“象形药食”的理论，也就是“以形养形”。

所谓用药食“以形养形”，即指采用外形像人体脏器的药物和食物治疗疾病和保健。

以下举几个简单的例子说明。

1. 药、食形态与人体脏腑组织相似

何首乌、人参等参类外形酷似人形，均可补养人体元气；

核桃像脑，所以补脑；

豆类的形状像睾丸和肾脏，所以补肾；

杏仁形状像心脏，所以补心；

百合像肺，所以补肺；

芡实的种子又叫鸡头米，它的形状很像乳房，所以对妇女有很好的保健作用。

2. 某些药、食的形态与人体相类似的部分能够治疗相应的疾病

松节、杉节类似树的关节，可用来治疗关节痛；

络石藤、鸡血藤之类植物的根系丛生，如同经络，可用来舒筋活络；

选择适当的药食，可以起到滋补相应脏器的作用。某些“以形补形”的疗效已得到确认，如以肝补肝，核桃补脑和肾等。但注意不能

盲目相信以形补形，有进补需要时应该在中医理论的指导下选择食药。

第二节 以脏养脏法

“以脏养脏”的第一个“脏”是指动物脏腑，第二个“脏”是指人体的脏腑，也就是俗话说的“吃什么补什么”。

中医学认为，动物脏器气味醇厚，为血肉有情之品，能迅速起效，尤其在调养、补益方面效果明显。另外，动物脏器与人体相应内脏在形态、生化特征、组织成分构成与生理功能等方面具有诸多相似性。虽然动物种属有差异，但是组成相同器官的蛋白质分子等的生化结构具有相似性，所以这些器官的组成成分进入人体内就更容易被相同器官吸收和利用。

1. 补养同名脏腑和同源脏腑

如动物肺脏可用于咳嗽、气喘、肺萎、肺癆等肺部疾病的防治补养；取羊胃用于胃虚冷凉，喜温热饮食，有补益胃虚的作用；虚劳、阳痿、肾虚腰痛、下元虚冷等，病本皆在肾，其治法当补肾，古代医家常配动物肾脏以养肾；中医素来有通过吃鲜猪胰治疗消渴症的方法，这和西方最新的研究成果口服胰岛素不谋而合。

动物内脏除能补养与其同名的人体脏腑外，还能补养与此脏关系密切的同源脏腑。如猪肝等动物肝脏可同时补养肝肾，中医认为肝肾同源，这里养肾即为补养同源脏腑的具体应用。

2. 补养相应脏腑开窍器官

五脏病变可从各开窍器官反映出来，而九窍病变又可通过调理相应脏腑的功能得以改善和治愈。于是，以脏补脏法又灵活运用到五脏开窍器官的有关病变。这可视为以脏补脏法的推广应用。

其中以眼科疾患最为典型和普遍。依据肝开窍于眼，眼病可用动物肝脏治疗补养。一般来说，猪、羊、兔、鸡、牛等动物肝脏用于视物不清、迎风流泪等多种眼病；肝胆互为表里，作为药用，动物肝胆的功能亦当接近，动物胆的应用在中医临床上占有重要地位，尤其是治疗各种眼病，动物胆远比肝脏应用为多，常用的有熊胆、牛胆和羊胆等，用于目赤肿痛等各种眼疾。

肝——▶眼

心——▶舌

脾——▶口

肺——▶鼻

肾——▶耳、前阴、肛门

3. 动物外周器官补养相应外周器官

动物外周组织器官的适应病症比较复杂，但也有一定的规律性，用以补治人体同名器官病变即属此类。

在《普济方》折伤门中，不少方剂同时配伍数种动物骨骼，如八骨散等。小儿头骨不合，有专门配伍头骨而治疗的，如用驴头骨、狗头骨和天灵盖。此即骨病治之以骨。

诸如此类，还见于眼病、阳痿、牙病等的治疗方面。如羊睛方取羊睛治目赤痛；阳痿则取动物阴茎以强壮，如牛鞭等；治疗牙病，配用马齿与牛齿，止牙痛，更有用人牙火煨而入药者。



以脏补脏法经过变通，具有更为广泛防治补养作用。它充实了药食养生理论的基本内容，增强了人们灵活把握各类药物、食物功效的能力。但亦不可盲目尽信，注意辨证应用。

第三节 同色养生法

药食各有不同的颜色，不同的颜色偏重作用于人体不同的脏器，我们称之为“同色养生”。根据中医理论推演，五色的五行属性为青（绿）属木，赤（红）属火，白属金，黄属土，黑属水；五脏的五行属性分别为肝属木，心属火，脾属土，肺属金，肾属水。五脏好五色，故肝喜绿色，心喜红色，脾喜黄色，肺喜白色，肾喜黑色。

1. 肝喜绿色

如菠菜、韭菜、西兰花、青豆等自然绿色食物，偏好对肝有补养作用。



2. 心喜红色

如胡萝卜、西红柿、茄子、花生等自然红色食物，偏好对心有补养作用。



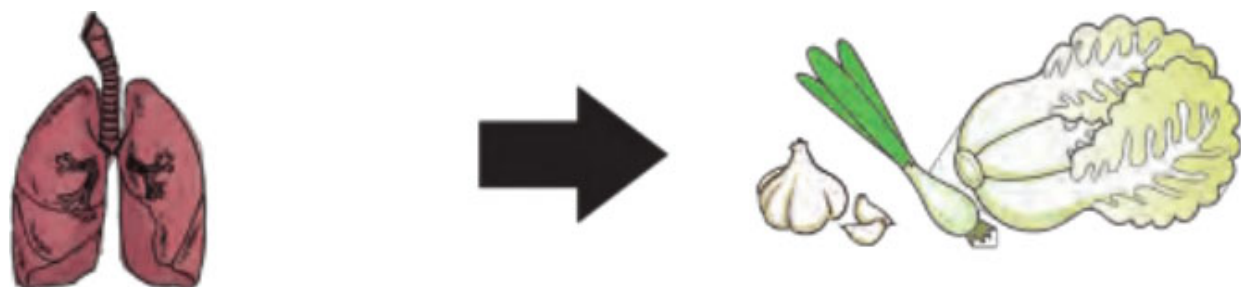
3. 脾喜黄色

如生姜、南瓜、马铃薯等自然黄色食物，偏好对脾胃有补养作用。



4. 肺喜白色

如白菜、葱白、大蒜、百合等自然白色食物，偏好对肺有补养或清理作用。



5. 肾喜黑色

如黑木耳、黑豆、黑芝麻等自然黑色食物，偏好对肾有补养作用。



以上仅是一般情况而言，并非所有有色药物、食物均符合，注意正确参考。

第四节 五味相求法

药食的味道在对养生来说有重要的意义，五行相生相克，利用相生理论可推演出相生补养，即某一脏所喜之味亦可较好地作用于其所生之脏。五脏喜五味和相生补养即为“五味相求”。

1. 肝喜酸

如西红柿、醋、山楂、乌梅等自然酸味食物，偏好对肝有补养调理作用。另外酸属木，木生火，而心属火，故酸味食物亦对心有补养调理作用。



2. 心喜苦

如苦瓜以及黄连等苦味中药和自然苦味食物，偏好对心有补养调理作用。另外苦属火，火生土，而脾属土，故苦味食物亦对脾有补养调理作用。

3. 脾喜甘

如胡萝卜、冬瓜、南瓜、山药等自然甘味食物，偏好对脾有补养调理作用。另外甘属土，土生金，而肺属金，故甘味食物亦对肺有补养调理作用。

4. 肺喜辛

如葱、香菜、大蒜、薄荷、萝卜等自然辛味食物，偏好对肺有补养调理作用。另外辛属金，金生水，而肾属水，故辛味食物亦对肾有补养调理作用。

5. 肾喜咸

如食盐、海蜇、海虾等自然咸味食物，偏好对肾有补养调理作用。另外咸属水，水生木，而肝属木，故咸味食物亦对肝有补养调理作用。

第五节 补法与通法

药食对于人体的补养调理作用分为补法和通法，人体的各种不适多来自于正虚与邪实，“正虚”多表现为各种虚弱性症候，如肢软、乏力、心慌、气短等；“邪实”多表现为高热、有痰、血瘀等而无虚弱感。正虚则需补法，邪实则需通法。“补法”包括补气、补血、补阴、补阳等，“通法”包括化解、清利、消导等。

1. 补法

补法适用于人体虚弱而尚未达到病理状态的养生方法。人体虚弱有气虚、血虚、阴虚、阳虚，以及两者并生的阴阳两虚、气血两虚等。给予适当的“补”，以养护人体，维持健康，更有利于达到长寿的目的。



2. 通法

通法适用于人体有明显或不太明显的各种邪实阻滞（如气滞、血瘀、痰饮、肠腑不畅等），而身体不虚且未达到病理状态的养生方法。给予适当的“通”，以排出废物，维持机体畅通，有利于健康长寿。

通法 { 化解
清利
消导



这里介绍的药食补养人体、防治疾病的基本方法，应用时注意正确辨别虚的具体情况，以及邪实的具体性质，再选择适当的方法予以正确的补养和防治。

【第八章】

生命在于运动 整体观念是根本

生命在于运动。运动能促进人体的新陈代谢，增强人的体质。中医健身术，是指运用传统的体育运动方式进行锻炼，例如吐纳呼吸法、五禽戏、太极拳、导引术等均为古人发明创造的运动方法，并且一直延续至今天。分析这些运动的特点还可以发现，运动中不时有中医学的整体观透露出来。“麻雀虽小，五脏俱全”，人体五脏六腑是个整体，与自然界也是整体。人类生命活动不能离开自然，那么运动也不能摒弃自然界，中医养生的灵魂及魅力之处正是在于“整体”二字。

第一节 养生不忘整体观

中医理论的支撑点之一为“整体观”。所谓整体观就是统一性与完整性，中医学强调人体各部分组成之间在功能上是相互协调、相互为用的，在病理上也是相互影响的，所以人体五脏六腑是一个统一的整体，人与自然也是一个有机的整体。



想要研究人体的生理、病理变化，及早预防疾病，养生保健，就不能只做到“头疼医头，脚疼医脚”，而是要以整体观为指导。

一、人与自然是整体，养生不能只见人

《黄帝内经》提出“天人相应”的理论。天，即自然界，指出人是自然界的一分子，人的生理病理变化与自然界的变化息息相关，人与自然界是密不可分的整体。《黄帝内经·素问》描述人的形成为“人以天地之气生，四时之法成”及“天地合气，命之曰人”，更是将人的生命本源与“天地”自然界联系起来。同时也反映人与宇宙万物相融合体现在“气”这个特别的物质上，人是自然界有机组成部分。

中医学以整体观为基础，治疗、预防疾病及养生的理念皆是建立在“整体”之上的。所以《灵枢·逆顺肥瘦》说：“圣人之为道者，上合于天，下合于地，中合于人事。”意思是说圣人可以养生长寿，是因为圣人做到了与天地自然相互融合，保持了人体与自然的平衡。

所以现在我们说养生，也需要将人体的生理、病理变化与自然界规律相结合，做到养生整体观。

1. 养生与自然季节的和谐观

人与自然是一整体，所以自然界春夏秋冬四季的变化、寒暑燥湿的气候的变化都可影响机体的生长发育与健康。中医学在“天人相应”理论的基础上，运用五运六气对气候变化做出推算，提出“法于阴阳，和于术数”的摄生保健之道，以适应四时气候的变化，这也是预防疾病的根本措施之一。自然变化，四时分明，春温夏热，秋凉冬寒，人类要按照“法于阴阳，和于术数”之道，以适应四季气候的变化。春三月，“夜卧早起，广步于庭”；夏三月，“夜卧早起，无厌于日”；秋三月，“早卧早起，与鸡俱兴”；冬三月，“早卧晚起，必待日光”（《素问·四气调神大论》），从而达到“春夏养阳，秋冬养阴”的目的。人类长期生活在自然界之中，形成了自身的生理节律，只有适应自然的变化，调节脏腑机能，养精安神，益气补血，平衡阴阳，机体才能健康无病，终其天年。



只有识运气，辨寒暑，和于阴阳，调于四时，才能保持健康，预防疾病。

2. 养生与环境的和谐观

健康是长寿的先决条件，每个人的健康状况在很大程度上又依赖于他所生活的环境。环境包括地理环境、气候环境、社会环境和每个人居住的小环境。在环境中，有许多因素每时每刻地作用于人的机体。这些因素，可概括为物理的、化学的和生物的，不仅错综复杂，

且处于经常不断的变化之中，人体借助机体内调节机制，与各种环境因素保持着相对平衡，表现出机体对环境的适应能力，但是人们的这种适应能力是有限的，当有害的环境长期作用于人体，或者超过一定限度，就要危害健康，引起疾病，甚至造成死亡。

环境因素自古以来就非常受到人们重视。《素问·五常政大论》曰：“一州之气，生化寿夭不同，其故何也？”岐伯曰：“高下之理，地势使然，崇高则阴气治之，污下则阳气治之。阳胜者先天，阴胜者后天，此地理之常，生化之道也……高者其气寿，下者其气夭，地之小大异也，小者小异，大者大异。”古人非常清楚地指出：居住在空气清新、气候寒冷的高山地区的人多长寿，居住在空气污浊、气候炎热的低洼地区的人多短寿。可见，居住地方的水土、气候环境对人体的健康长寿是非常重要的。自古以来，青山绿水、幽静田园这些美好的自然环境都被认为是有助于健康长寿的。所以，养生不能忽视自然环境对人的影响。不但自然环境与人们的健康息息相关，社会环境同样和人们的身体状况紧密关联。如《黄帝内经》里指出：“凡欲诊病者，必问饮食居处，暴乐暴苦，始乐始苦，皆伤精气，精气竭绝，形体毁殒。”非常明确地阐明了诊治疾病要注意社会心理因素的影响。由于人具有生物属性和社会属性，就必须重视社会环境因素对人群健康和疾病的影响。



人们在日常生活中的饮食、起居、运动、精神调摄等各种举措皆应考虑到与自然界运动变化规律保持一致性，将人很好地融入大自然，从而达到“天人合一”的境界，这才是中医整体养生，才能达到延年益寿的目的。

二、人体本身是整体

“麻雀虽小，五脏俱全”，人体由百万亿的细胞组成，为了完成人体的种种任务，又形成了人体的组织结构，构成五脏六腑，各司其职，以完成各种任务以及新陈代谢，来维持人体正常的机能和生命活动，所以人本身又可以各自成为一个小系统，具有整体性，有着一定的生长、发育、衰老、死亡的生命法则。《黄帝内经》中把人分解为以五脏为中心，联系六腑、百骸、气血、精神形成统一体，同时以万物阴阳多少而定其名称的观点为依据，将藏于体内的五脏六腑分别对应天地四时阴阳之气，这样人的五脏六腑有了与自然相对应的法则与规律性。同时人体五脏六腑、气血之间也形成了一个整体。

中医学用阴阳的概念来解释人体脏腑组织的形体特征，用五行学说来解释人体脏腑功能及相互关系。人的存在是阴与阳的对立统一，《黄帝内经·素问》中说：“人生有形，不离阴阳。”比如我们的身体，男为阳，女为阴；头为阳，脚为阴；左为阳，右为阴；后为阳，前为阴；六腑为阳，五脏为阴；气为阳，血为阴。再比如人体的生命活动，早晨人体阳气旺盛，精力充沛，到了夜间则阴气较重，感觉困倦；人从幼年到壮年，处于阳长的阶段，身体不断的成长强壮，中年时期阴阳消长平衡，从中年到老年，则是阴长阳消，生命逐渐走向衰亡。所以说，万事万物的运动都是阴阳运动，阴阳相济是生命的根本，也是物质存在的客观状态。生命的一切活动都是一个阴阳相互制约、相互斗争的过程，一般情况下，这种矛盾运动会形成一种动态的平衡，这个平衡是生命活动正常进行的前提和基础，它是一种处于阴阳消长转化当中的彼此协调。正如《黄帝内经》中所说：“五行阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，生杀之本始，变化之父母。”宇宙间万事万物无一不是遵循着平衡这个定律，这是宇宙间一切生命存在永恒不变的法则。自然环境阴阳失衡会造成自然灾害；人体环境阴阳失

衡，就会生病、早衰，甚至死亡。可以说，人的衰老死亡在很大程度上是由身体内外环境阴阳失衡造成的，所以养生要注意人是一个整体，要讲究人自身整体的阴阳平衡。

那么人体的阴阳平衡需要怎样来维持呢？最重要的一点就是“法时”，就是遵循自然界的阴阳气化进行养生，这样就可以达到事半功倍的效果，所以，我们要提出春夏养阳、秋冬养阴、幼年养阳、老年养阴就是这个道理。

此外，五行学说将五脏六腑的功能紧密联系起来，认为五脏六腑之间存在相生、相克的关系。一个脏器出现问题，若不加以治疗，久而久之必然会损伤其他的脏腑，导致整体机能出现问题。《黄帝内经》中就十分重视人体五脏六腑、奇恒之府、十二经脉及奇经八脉的生理作用和相互协调的关系，如《素问·灵兰秘典论》曰：“反此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿，殒世不殆，以为天下则大昌。”这就强调了五脏六腑之间不得失去正常的协调，以此养生则可以长寿。

总之，中医把人体看做纵横交错的立体网络整体，从整体观出发，研究人体内部及人与环境的联系，把握生理、病理规律，逐步全面揭开生命和人体的奥妙。中医在研究人体生理病理变化时寻求平衡、立足整体，在养生问题上更是强调和谐平衡，强调人与自然的整体性。



“天人合一”观贯穿了诊断、治疗及养生的过程之中。中医学以天人合一为指导思想，讲究人体内部机体功能与外部环境之间相需相依的、和谐完美的联系。所

以中医养生强调整体观，以“天人合一”为境界，也是国人至高的一种生命观，具有科学性。

第二节 运动调息有古法

从古至今，人们都在不断探索、追求延年益寿的方法，举凡医药卫生、食物营养、体育锻炼、导引拳术及生活和生活环境、行住坐卧等皆为养生之术。这一层次，人人可学，人人可用。所以人的一举一动、一言一行均与养生有密切关系，都是养生“术式”。



“术”即养生的具体操作技术、措施，是在养生原则指导下的具体实施、操作内容，它是人们日常工作、学习、生活之间符合养生规则的具体要求。

生命在于运动。运动是人类生命活动中的一种本能，运动能促进人体的新陈代谢，增强人的体质。我们的祖先很早就认识到宇宙生物界，特别是人类的生命活动具有运动的特征，因而积极提倡运动保健。运动保健即中医健身术，是指运用传统的体育运动方式进行锻炼。早在春秋战国时期，就已经把体育运动被作为健身、防病的重要手段。《吕氏春秋》中更明确指明了运动养生的意义：“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”这里用流水和户枢为例，说明运动的益处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害。非常明显，此在说明一个道理：动则身健，不动则体衰。《黄帝内经》也很重视运动养生，提倡“形劳而不倦”，反对“久坐”“久卧”，强调应“和于术数”。所谓“术数”，据王冰注：“术数者，保生之大伦。”即指各种养生之道，也包括各种锻炼身体方法在内。

我国传统养生方法有很多，下面介绍一些有特色的与运动相关的养生术。

一、《黄帝内经》寅时调气法

《黄帝内经》是我国现存最早的一部医学著作，也是一部养生经典。在中医理论中，一年四季即十二个月的变化是一个完整的循环，有一套相应的养生理论。一天分二十四个小时即十二时辰也是一个完整的系统，有相应的养生原则。《黄帝内经》提倡养生整体观，人不仅要做到与四季变化保持协调，还要与一天十二时辰变化规律一致。

《黄帝内经》将十二时辰与人体十二经脉及五脏六腑结合起来，开创了独特的“十二时辰养生理论”。

《黄帝内经》认为，人体内的经气就像潮水一样，会随着时间的流动在各经脉之间起伏流注，而且每个时辰都会有不同的经脉“值班”。如果能够在特定的时间顺应相对应经脉的变化，就可以养生。

寅时是指凌晨3~5点钟。中医学认为这是阴阳相转换的时间段，此时天地自然界的阴阳开始转化，由阴转阳；人体气血阴阳也随之开始转换，阳气开始生发，气血由静转动。所以想要很好转换人体的气血阴阳变化，就需要深度睡眠来完成。在寅时保持熟睡状态的人，第二天起床就会显得面色红润，精神也很充沛。所以《黄帝内经》养生强调了“寅时调气”的重要性。

寅时对应的脏腑是肺脏。寅时人体经脉气血会流注至肺经。《素问·灵兰秘典论》指出：“肺者，相傅之官，治节出焉。”如果把心比作一位君主，那肺就像一位辅佐君主的宰相，协助心脏治理全身，调节气血营卫，沟通和营养各个脏腑，所以肺的地位相当重要。试想宰相病了，国家治理自然会出现问题。人体也是同样，如肺脏有病的人会经常在寅时醒来，这是气血不足的表现。日久不加调理，还会影响其他脏腑的功能，造成全身机能下降，身体虚弱多病。道家认

为“天开于子，地辟于丑，人生于寅”，寅时乃肺经当令，肺主一身之气，肺朝百脉，所以是练气调气的最好时机。

《素问·刺法论篇》中记载：“寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之。如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。”也就是说寅时披好衣服练习静坐，坐姿以自己能接受的动作，或散盘或单盘或双盘均可。两手握固或结印置于腹前，存神内守，以舌于口腔中上下搅动舔揉牙齿牙床内外。舌下系带两边有“金津”“玉液”两穴，当津液满口时，叩齿鼓漱（次数自定，如果怕影响别人可以直接鼓漱），然后分数次咽下，意随吞咽动作转移至小腹，依法吞咽七次。应该注意的是，在行功过程中呼吸应始终保持自然舒畅，不论有无唾液或唾液多少，皆应做以上意想和吞咽动作。



寅时做吞津咽液功法不仅可调节肺气，增强体质，还可以调节肾脏功能，肾有久病者，也可以选择寅时面向南方，调息练功。为什么肾有病，却在肺经当令的寅时来运功呢？这就是五行学说在养生上的运用，肾属水，肺属金，按照五行理论，金能生水，虚则补其母，补肾也就是用补金的方法，即“金水相生”法。并且“人身中之水皆咸，惟舌下有二穴通肾窍，其水甘淡，发为玉泉，聚为华池”，所以寅时调气可以同时养护肺、肾两脏。

二、《马王堆医籍》吐故纳新法

吐：呼出，纳：吸进。吐故纳新是指把胸中的浊气从口中呼出，再由鼻中慢慢吸入新鲜之气。吐纳即指呼吸。吐故纳新是道家首先提出的养生之术。《庄子·刻意》中说：“吹响呼吸，吐故纳新。熊经

鸟申，为寿而已矣，此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”意思是：嘘唏呼吸，吐出胸中浊气，吸纳清新空气、像黑熊攀缘引体，像鸟儿展翅飞翔，算是善于延年益寿了；这样做乃是舒活经络气血的人，善于养生的人，正是像彭祖那样寿延长久的人所一心追求的。

呼吸与长寿的关系在《黄帝内经》中也有论述。《素问·上古天真论》说：“有真人者，提携天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无终有时，此其道生。”这里“呼吸精气，独立守神”相当于道家的“吐纳”养生。

吐故纳新是一种练“气”的方法，主要是调整人体呼吸方式。人的呼吸有两种：腹式呼吸和胸式呼吸。在胎儿期和婴儿期是以腹式呼吸为主的，学会走路后，就以胸式呼吸为主。而胸式呼吸可导致人大部分的肺细胞长期闲置不用，减少了肺的活性。吐故纳新就是锻炼腹式呼吸的方法。吐纳练习要诀在于吸气时气贯注于腹部，呼气时将气上引至头巅，做到“吐为细细，纳惟绵绵”的均匀、细缓、深长的呼吸程度。

吐故纳新时尽量呼气，呼气时要尽可能延长时间和深度，把肺、腹深处的郁积之气全部排泄出去，吸气任其自然，对实热之证有效果；注重吸气，吸气时深细长直，不能再吸时缓缓送入腹中，呼气任其自然。对虚证慢性病有效果。

此外要选择场地宽敞、空气新鲜、无干扰的地点进行吐纳。面朝东方，松静站桩，把两手轻轻抬起，手心向内，十指相对，胸前抱球，采用腹式呼吸，慢吸慢吐二十次（全身放松）。随吸气体内感觉如涨潮，意念气血由四肢涌入脏腑，吐气时如落潮，意念五脏六腑经络之毒随气血经手脚心排出体外。呼吸调整到绵绵若存深长细匀，全身放松，面带微笑，前后轻轻晃动，整个人融于自然界中。



吐故纳新可以增强肺脏功能，防止记忆衰退，散发胸腹中的郁气，补养清新正气，保持乐观豁达情怀，是可行、易行的养生方法之一。

三、华佗五禽戏运动法

东汉三国时期，名医华佗创编了“五禽戏”，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作做体操，其弟子吴普按照“五禽戏”天天锻炼，活到90多岁，还耳目聪明、牙齿完好。华佗指出：“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。”说明运动有强健脾胃的功能，促进饮食的消化输布。而脾胃健旺，气血生化之源充足，才能健康长寿。“五禽戏”的出现，使中医健身术发展到一个崭新的阶段，为以后其他运动保健形式的出现，开辟了广阔的前景。

五禽戏的练法有两种：一种是模仿五种禽兽的动作，用意念想着它们的活动，自然地引出动作来，只要动作的前后次序有个组合就可以了，每次锻炼的动作次序可以不完全一样。另一种是参阅现有五禽戏的书籍，学习整套动作。

1. 熊戏

右膝弯曲，左肩向前下晃动，手臂亦随之下沉；右肩则稍向后外舒展，右臂稍上抬。

左膝弯曲，右肩向前下晃动，手臂亦随之下沉；左肩则稍向后外舒展，左臂稍上抬。如此反复晃动，次数不限。

练熊戏时要在沉稳中寓于轻灵，将其剽悍之性表现出来，本动作有健脾胃、助消化、活关节等功效。



熊戏式

2. 虎戏

第一左动：自然站立，左脚向左跨步，右手向左上方划弧横于前额，呈虎爪形，掌心向下，距额一拳，左手横于后腰，掌心向上，距腰一拳，身向左扭动，眼看右足跟，同时抬头，强视片刻，形似寻食。

第二右动：方向相反，动作相同。

练虎戏时要表现出威武勇猛的神态。本动作作用于华佗挟背穴和督脉，用于坐骨神经痛、腰背痛、脊柱炎和高血压等病。



虎戏式

3. 鹿戏

第一左动：自然站立，左腿起步踢出，上体前倾，脚掌距地一拳，右腿微屈，成剪子步；右臂前伸，腕部弯曲，手呈鹿蹄形，指尖下垂与头平；左臂于后，距腰一拳，指尖向上，眼为斜视。

第二右动：方向相反，动作相同。

练鹿戏时要体现其静谧怡然之态。本动作可强腰肾，活跃骨盆腔内的血液循环，并锻炼腿力。

熊戏式



鹿戏式

4. 猿戏

第一左动：自然站立，左腿迈出，足跟抬起，脚尖点地，右腿微屈提步；左臂紧贴乳下方，指尖下垂成猿爪形；右臂弯曲上抬，右手从右脑后绕于前额，拇指中指并拢，眼为动视。

第二右动：方向相反，动作相同。

练猿戏时要仿效猿敏捷灵活之性。本动作有助于增强心肺功能，健壮肾腰。



猿戏式

5. 鸟戏

第一左动：两脚平行站立，两臂自然下垂，左脚向前迈进一步，右脚随之跟进半步，右脚尖点地；同时两臂慢慢从身前抬起，掌心向上，与肩平时两臂向左右侧方举起，随之深吸气；两脚相并，两臂自侧方下落，掌心向下，同时下蹲，两臂在膝下相交，掌心向上，随之深呼气。

第二右动：方向相反，动作相同。

练鸟戏时要表现其展翅凌云之势，方可融形神为一体；本戏又称鹤戏，即模仿鹤的形象，动作轻翔舒展，可调达气血，疏通经络，活动筋骨关节。

五禽戏要领：一是要像导引术一样，先有意念活动锻炼，再配合呼吸和肢体活动，三者融为一体；二是练五禽戏必须像形取义，如学虎的抓、扑、旋转等动作，学鹿的触、走、盘坐等动作，学熊的推、攀、摇晃行走等动作，学猿的跃、采、转、闪、进退等动作，学鸟的飞、落、伸展等动作。

经常练五禽戏，人会感到精神爽快，食欲增进，手脚灵活，步履矫健，说明五禽戏具有强壮身体的作用。练习时，应选择空气新鲜，草木繁茂的场所。



鸟戏式

四、牙齿搓叩法



“百物养生，莫先口齿。”牙齿是人的重要器官，历来的养生家都很重视护齿，并总结出许多有关固齿保健的方法。

巢元方在《诸病源候论》中说：“鸡鸣时，常叩齿三十六下，长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。”孙思邈在《枕上记》中指出：“撞动景阳钟，叩齿三十六。”（景阳钟：指在南齐时宫内的报晓钟，置于景阳楼，每日晨时撞响，提示人们起床）《卫生歌》中说：“齿宜常叩。”这也是千金养生的重要功法之一。《尊生八笺》中说道：“叩齿，以集身神修养者，方法不同，而总先以叩齿，大都以三十六通为率，少者亦九遍。且能避邪去恶，兼可使周身筋骨活动，心神清爽，故宜常叩之。”

牙齿不仅是咀嚼器官，还与人体的脏腑功能密切相关。如《素问·上古天真论》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长……三七，肾气平均，故真牙生而长极……”“丈夫八岁，肾气实，发长齿更……三八，肾气衰，发堕齿槁……八八，则齿发去。”这说明齿是人体生、长、壮、老、已的标志，同时表明牙齿与肾脏的关系密切。中医学认为“肾主骨，齿为骨之余”，肾可支持骨骼生长与骨髓的生成。牙齿是人体骨骼的一部分，牙齿松动，与肾气虚衰及气血不足相关。所以常叩牙齿，能够强肾固精，平衡阴阳，疏通气血，畅通经络，从而增强机体的健康。

此外，中医学认为牙上齿属胃经脉络，下齿属大肠经脉络，叩齿还能增强胃肠功能，帮助消化，促进大肠通降，排毒养颜。同时叩齿之时，还可以活动面部肌肉，有美容作用。

具体叩齿方法为：

(1) 全身自然放松，口唇轻闭，清静神聚，排除杂念。

(2) 上下齿轻合而叩，先叩大牙，再叩前牙各36次，再叩错牙、犬齿各36次。注意叩齿时要牙齿好者宜重叩，稍用力使其发声；牙齿不好者宜轻重交替叩。这样可以使牙齿坚固，防止脱落，促进气血运行畅通，达到固齿强肾、防病健身的目的。

随后，舌宜抵腭，可一直不动或随着呼吸上下升降，用舌尖舔动唇齿内外，做左右转动各36次。此法具有滋生津液、香口的作用，并可排除杂念，有利于入静，能防治口干、唇燥、口臭等。

(3) 口中产生的唾液要咽下。养生学家把唾液称之为“金津玉液”，同精、血一样，是生命的物质基础。《黄帝内经》曰：“脾归涎，肾归唾。”唾液与脾、肾二脏密切相关，对人体健康长寿、摄生保健起着不可估量的作用。李时珍认为唾液有促进消化吸收，灌溉五脏六腑，滋阴降火，生津补肾，润泽肌肤毛发，滑利关节孔窍等重要作用。

(4) 时间选择在天亮，早晨叩齿最重要。

(5) 排便时注意固齿。具体做法是：在排解大小便时嘴应闭上，上下牙齿咬紧。排解小便时应咬住前边的牙齿，而排解大便时则应咬住后边的牙齿。因为在排便过程中，用力时容易使牙槽以及牙齿向外移动，久之即可导致牙齿松动。若能坚持在排便过程中咬住牙齿，就可防止牙齿的外移，保持牙齿的坚固，防止牙齿的疏松。



叩齿是一种简单易行的养生健身的方法，不仅有利于牙齿自身的保健，而且对全身脏腑的作用也不可小觑。

【第九章】

经络穴位与养生

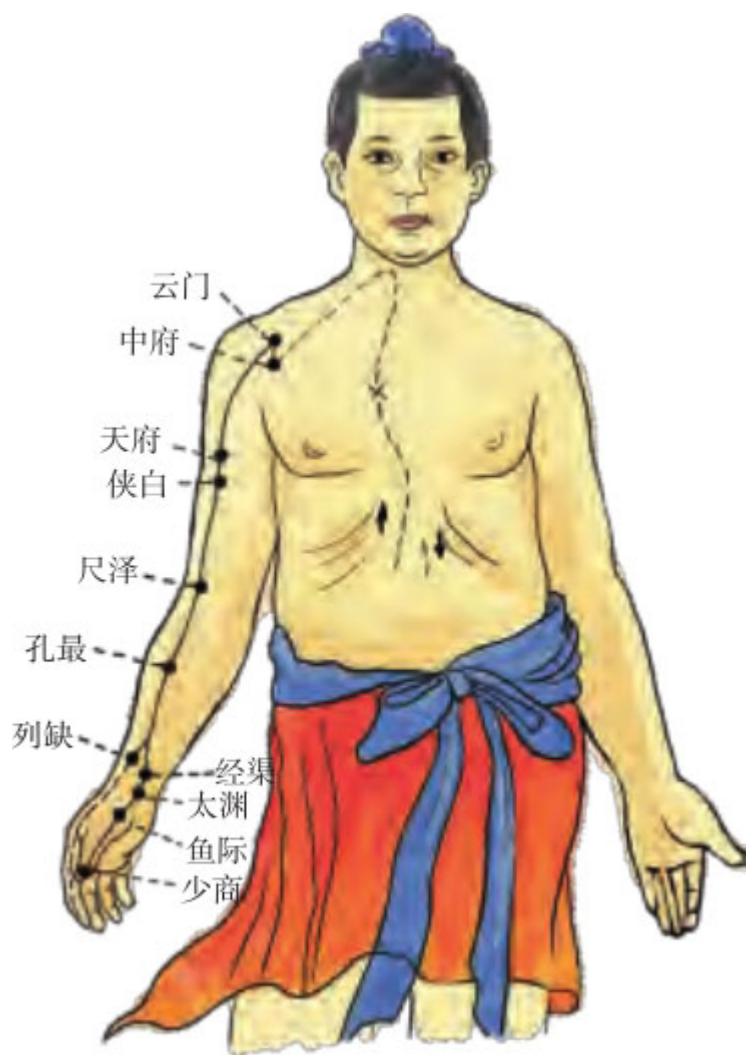
中医学认为气是人生命活动的物质基础，也是生命活动的能源与动力。人的健康状况如何与人体自身正气密切相关。若正气充沛，则人体强壮，可以抵御外来邪气，健康长寿。根据“天人合一”的观念，道家认为人体是小宇宙，人体气机有自己的运行轨道，气在身体内按照特定的路线循环周转，其中主要的途径之一即“经络”。人体内精气循经络运行，可达到神与气密切结合，意气相随，若能掌握利用经络穴位养生，更可使精气通达全身，心宽体健。

第一节 经络按摩养生

经络是人体中一个无形的调度、控制系统，控制和决定着人体的健康。我们在日常生活中需要随时学会“保养自己的经络”。经络按摩是医疗保健按摩的一种。它是通过全身经络系统，调整脏腑功能和人体气血，达到调整阴阳平衡、增强体质、增强人体抗病能力的目的。有消除疲劳、恢复体力、预防疾病、祛病延年的作用，易学易用。

十四经脉按摩的操作方法。

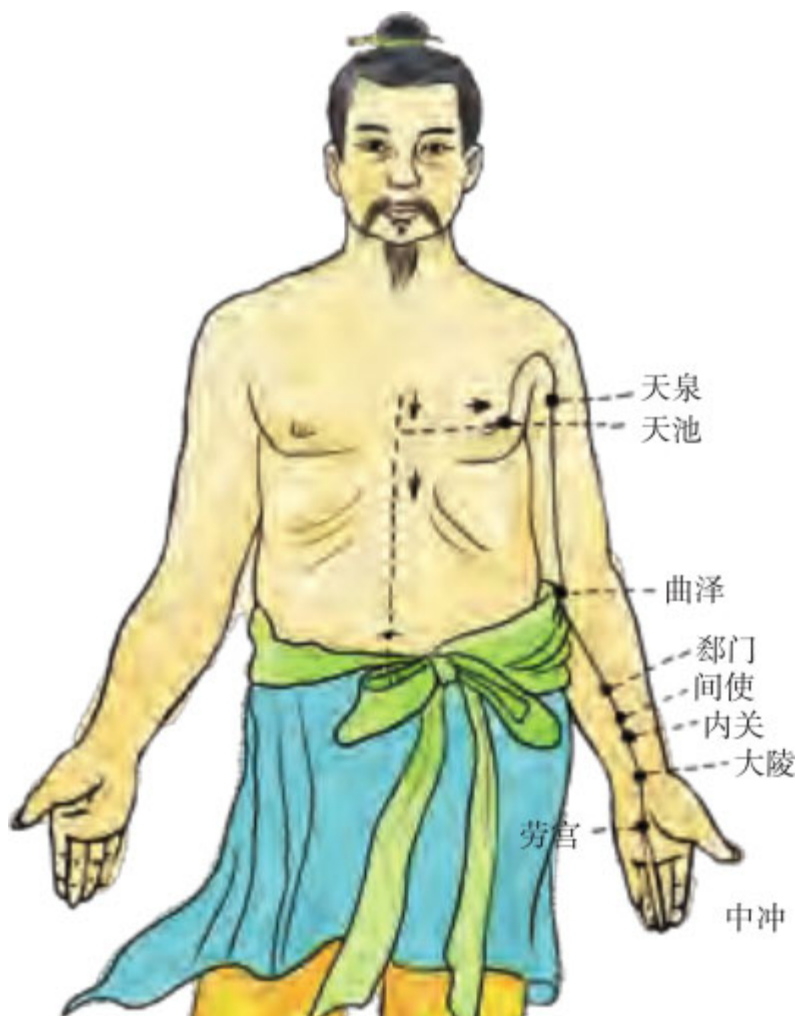
(1) 手太阴肺经。患者取仰卧位，用手掌全掌置于胸部（胸骨柄）沿前正中线至上腹部揉摩半分钟。用拇指指腹置于剑突处，向上沿胸骨旁、锁骨下缘经腋前中府穴、云门穴，至上肢内侧前缘天府穴、尺泽穴、列缺穴、鱼际穴至拇指少商穴止推揉1分钟，可反复数次。用拇指指端分别按压或按揉中府穴、尺泽穴、列缺穴、鱼际穴、少商穴各3～5秒。左右侧各操作1遍。



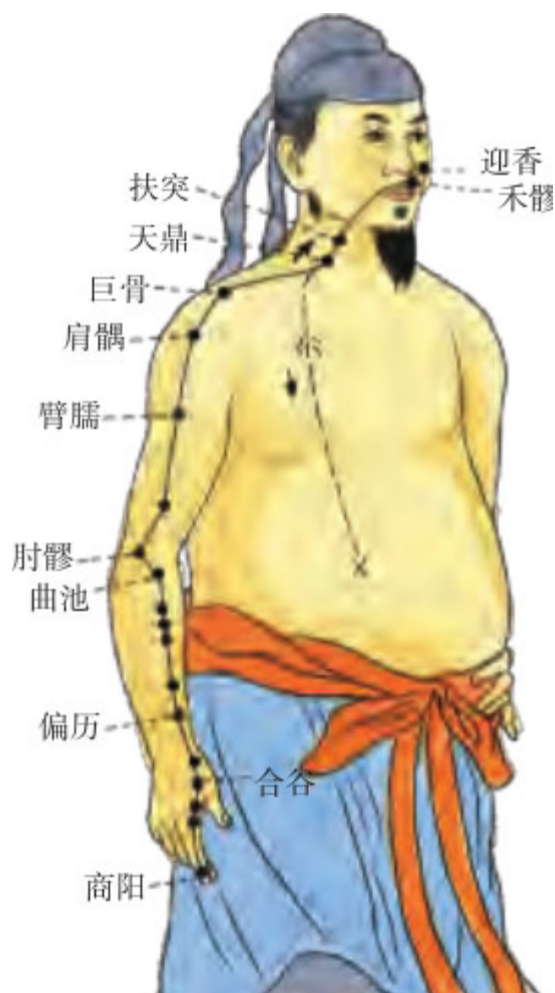
(2) 手少阴心经。患者取仰卧位，用拇指指腹置胸骨柄处，向上沿颈前喉旁过颊部至耳前太阳穴推揉1~2遍。用拇指指腹置于胸骨柄处，沿第二肋间至腋下极泉穴，沿上肢内侧后缘经青灵穴、少海穴，过肘经灵道穴、神门穴过腕经少府穴至少冲穴（小指内侧）推揉1分钟，可反复数次。用拇指指端分别按压或按揉极泉穴、青灵穴、少海穴、神门穴、少府穴、少冲穴各5~10秒。左右侧各操作1遍。



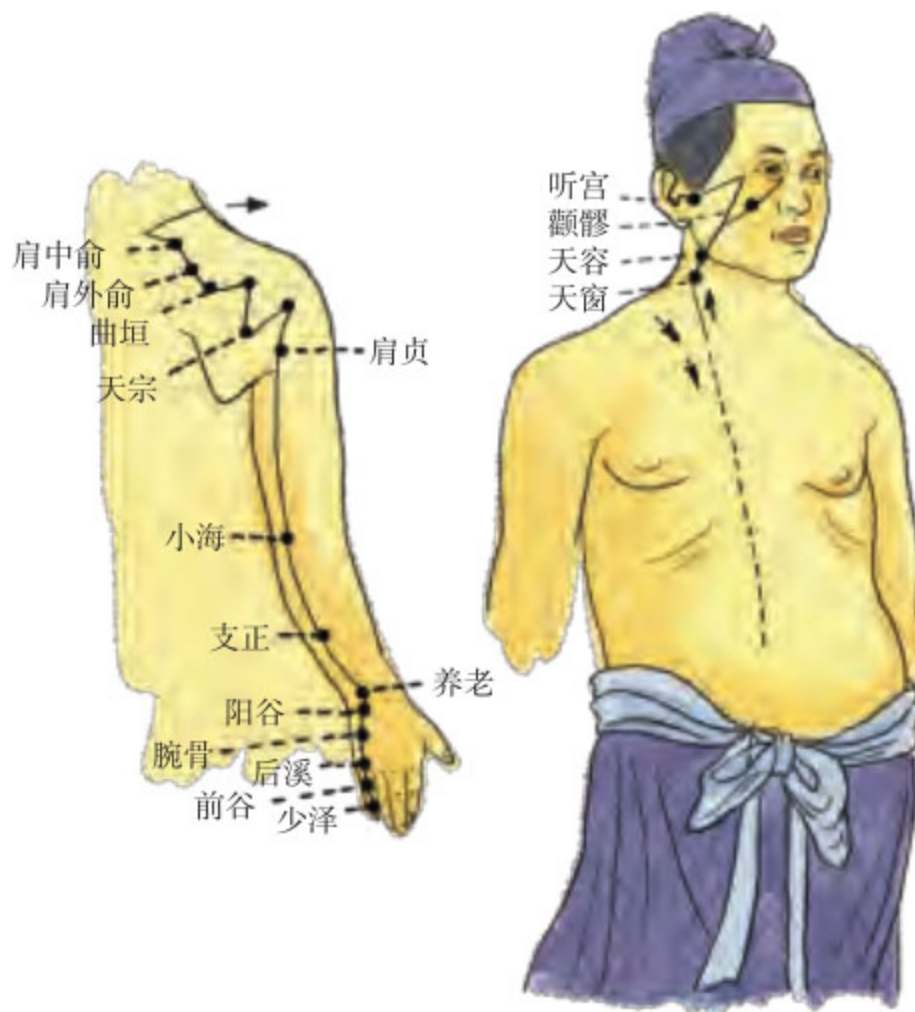
(3) 手厥阴心包经。患者取仰卧位，用食指、无名指指腹置于胸部天池穴，向下沿前正中中线至腹部神阙穴止，推揉半分钟，可反复数次。用大拇指指腹置于天池穴，向上至第二肋间，向外沿腋前，上肢内侧正中天泉穴、曲泽穴、郄门穴、大陵穴、劳宫穴至中冲穴止推揉1分钟，可反复数次。用拇指指端分别按压或按揉天池穴、天泉穴、曲泽穴、内关穴、劳宫穴、中冲穴各5~10秒。左右侧各操作1遍。



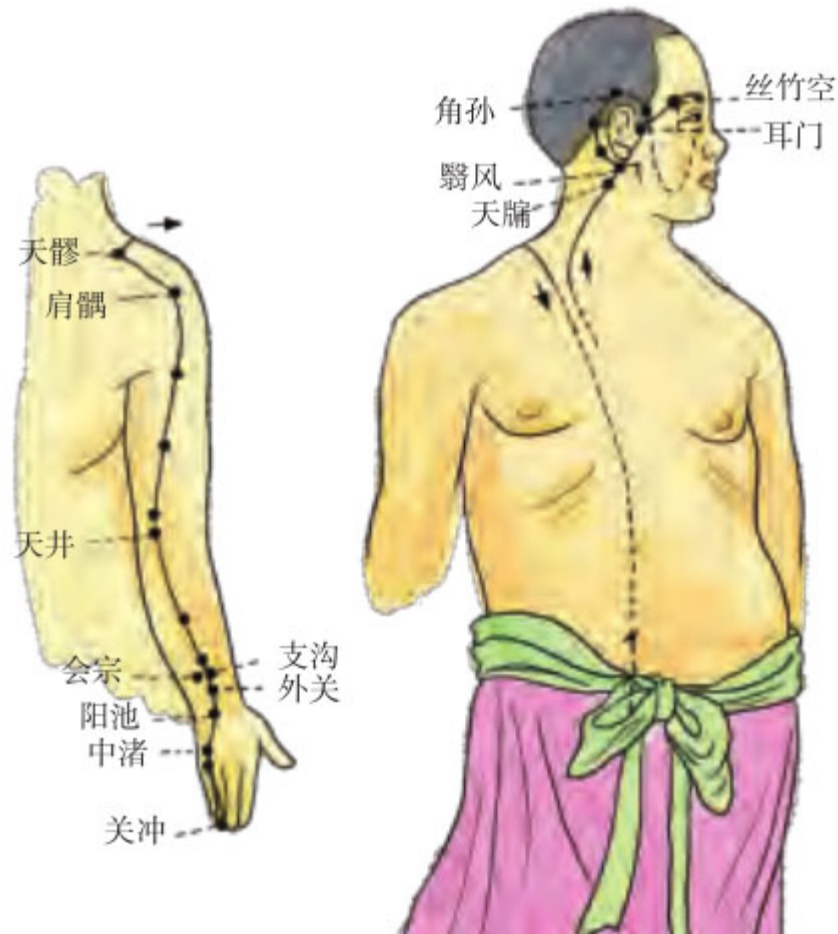
(4) 手阳明大肠经。患者取仰卧位，用手拇指指腹置于食指商阳穴，向上经合谷穴，过腕，沿上肢伸侧前缘（桡侧缘）偏历穴、手三里穴、曲池穴、肘髁穴，过肘，经手五里穴、肩髃穴、天鼎穴至颈扶突穴、禾髁穴至对侧迎香穴，推揉1分钟。可反复数次。用拇指指腹或大鱼际部置于锁骨中点处，沿锁骨中线至腹部斜至下腕穴推摩1~2遍。用拇指指端按压或按揉合谷穴、商阳穴、曲池穴、肩髃穴、迎香穴各3秒。左右侧各操作1遍。



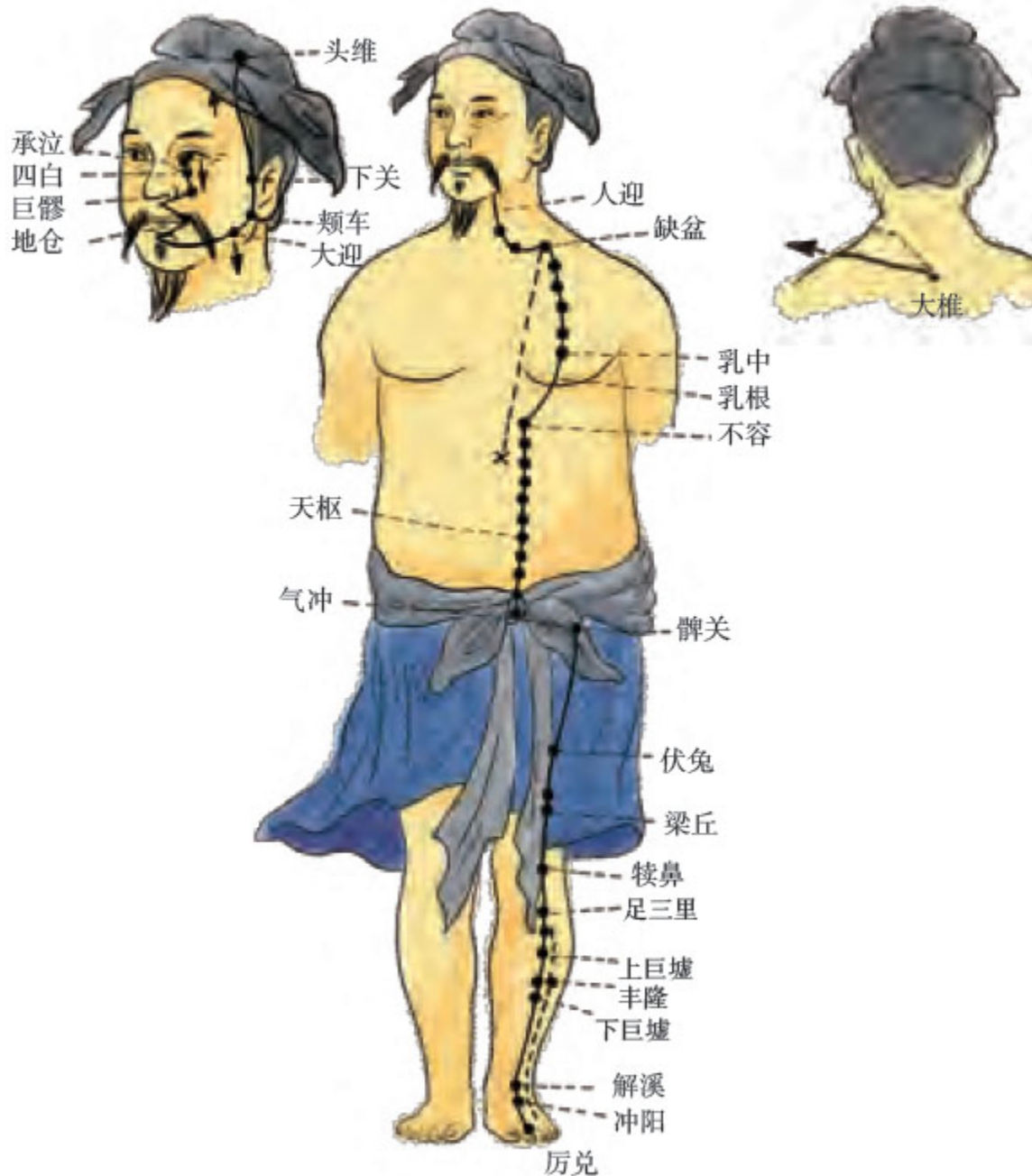
(5) 手太阳小肠经。患者取俯卧位，用拇指指腹置于手小指背侧少泽穴处，沿手背尺侧缘至阳谷穴，过腕，沿上肢外侧后缘经支正穴、小海穴，过肘，沿上臂后缘至肩贞穴（操作时如患者体位不变可改用手食指无名指指腹操作）、秉风穴、曲垣穴、肩中俞穴，至颈部天窗穴、天容穴，过颊部至颧髎穴、听宫穴，推揉1分钟，可反复数次（推揉颈部、脸部时用单指操作）。用拇指指腹或大鱼际置于锁骨内1，3处，向胸、腹部至脐部止推摩1～2遍。用拇指指端分别按压或按揉少泽穴、小海穴、肩贞穴、天宗穴、颧髎穴、天窗穴各3～10秒钟。左右侧各操作1遍。



(6) 手少阳三焦经。患者取仰卧位，用拇指指腹置于无名指关冲穴，向上沿无名指尺侧至手腕背面阳池穴，过腕沿前臂背侧正中支沟穴、会宗穴、三阳络穴、天井穴，过肘至消泅穴、肩髃穴、天髎穴，经肩背至耳后翳风穴、角孙穴至耳门穴、丝竹空穴推揉1分钟，可反复数次。用拇指指腹置于缺盆穴处斜向下经胸腹至丹田穴推揉1~2遍。用拇指指端分别按揉或按压关冲穴、外关穴、天井穴、肩髃穴、角孙穴、丝竹空穴各5~10秒。左右侧各操作1遍。

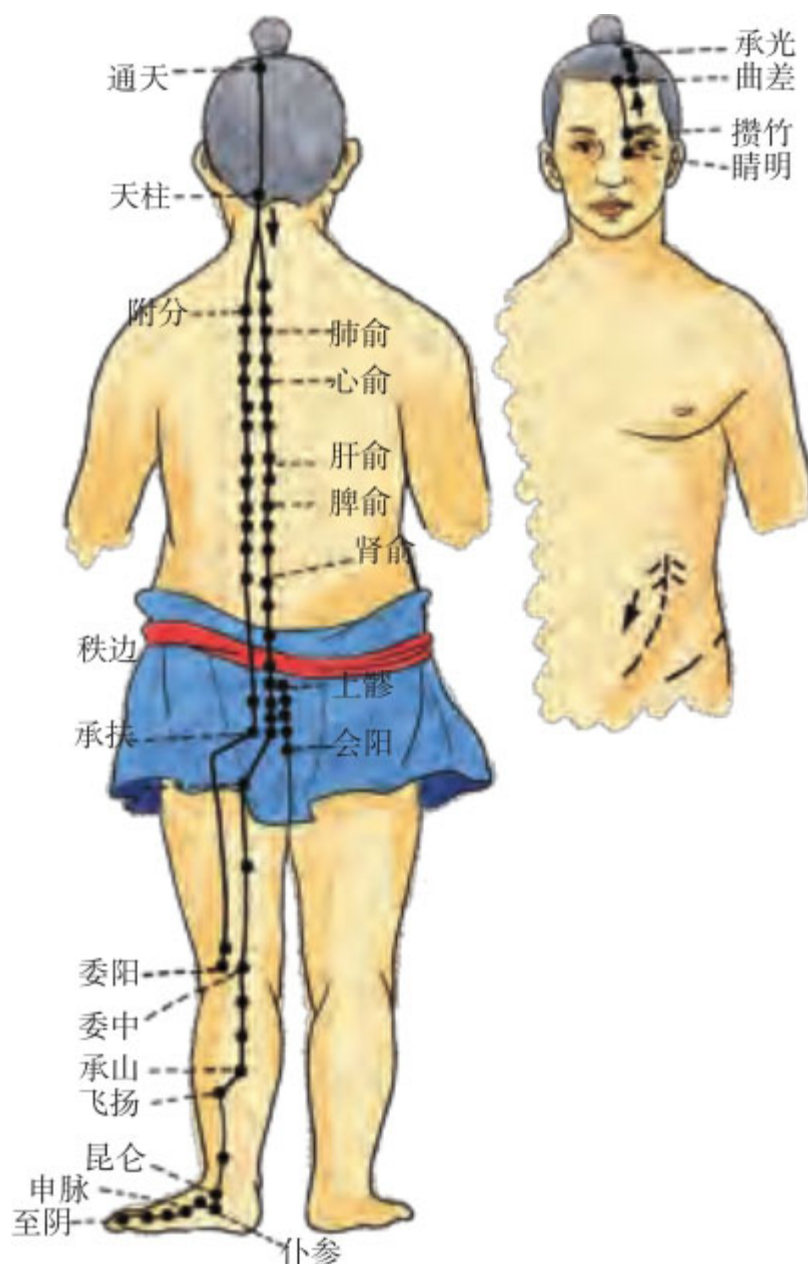


(7) 足阳明胃经。患者取仰卧位，用拇指指腹置于承泣穴，沿鼻外环口绕唇经地仓穴、承浆穴，沿下颌后下方大迎穴至颈部人迎穴、气舍穴横行至缺盆穴，沿锁骨中线至胸部乳根穴腹部不容穴（前正中线旁开2寸）、天枢穴、气冲穴，过腹股沟至大腿前面外侧缘髀关穴、伏兔穴、梁丘穴、犊鼻穴，过膝经足三里穴、上巨墟穴、丰隆穴、解溪穴、冲阳穴、历兑穴推揉1分半钟，可反复数次。用拇指指腹或指端分别按揉缺盆穴、四白穴、天枢穴、伏兔穴、足三里穴、历兑穴各5~10秒。左右侧各操作1遍。

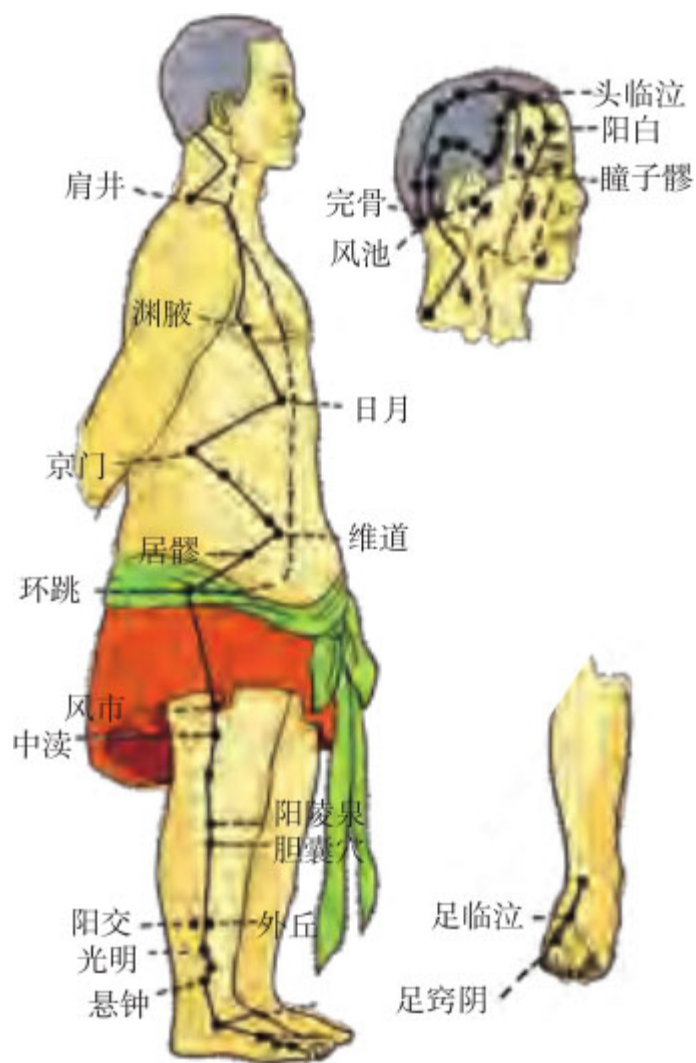


(8) 足太阳膀胱经。患者取仰卧位，用拇指指腹置于睛明穴，经额上行至百会穴，在百会穴旁开1寸处向后行经枕骨玉枕穴、天柱穴、大揉穴（棘突旁开1.5寸），沿背部垂直下行至环俞穴、上髎穴、会阳穴、承扶穴、殷门穴、委阳穴、委中穴推揉1分钟，可反复数次。用拇指指腹置于天柱穴处，斜向下经背部（后正中线旁开3寸）附分穴，向下垂

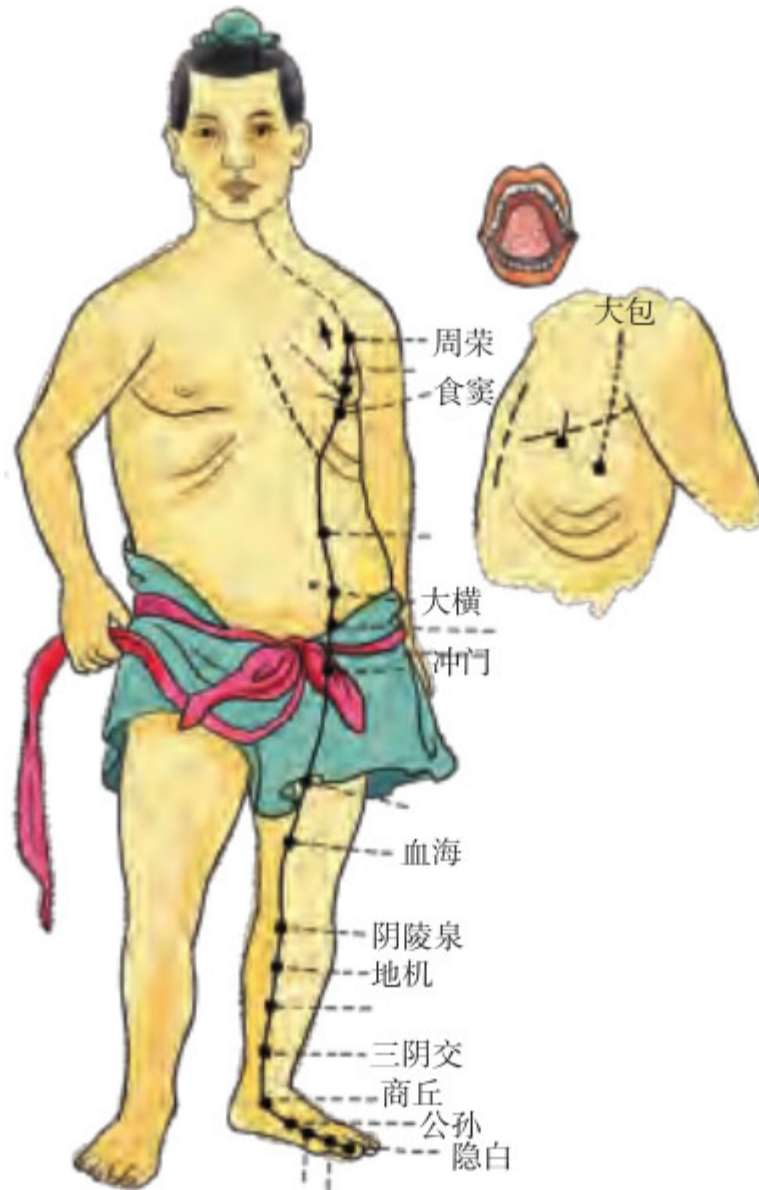
直至秩边穴，沿大腿后面外侧缘弧形弯向委中穴、承山穴、飞扬穴，垂直下行至足外踝昆仑穴、仆参穴、申脉穴，沿足外侧至小趾至阴穴推揉1分钟，可反复数次。用拇指指端按揉天柱穴、肺俞穴、心俞穴、肝俞穴、脾俞穴、肾俞穴、关元俞穴、承扶穴、委中穴、承山穴各5～10秒。左右侧各操作1遍。



(9) 足少阳胆经。患者取仰卧位，用拇指指腹置于瞳子髎穴处，经耳前听会穴、上关穴、颌厌穴、曲鬓穴、率谷穴、浮白穴至完骨穴，折回上行经头额至阳白穴，再折后行经头临泣穴、正营穴、脑空穴、风池穴推揉半分钟，可反复数次。用拇指指腹置于风池穴经肩井穴，腋前渊腋穴，向前下斜行至日月穴，向后下斜行至京门穴，向前斜行至维道穴，向后斜行至环跳穴，沿下肢外侧正中经风市穴、膝阳关穴，过膝至小腿阳陵泉穴、阳交穴、外丘穴、悬钟穴至外踝之前丘墟穴，经足背第四跖骨足临泣穴，前行至大趾爪甲后足窍阴穴推揉1分钟，可反复数次。用拇指指端分别按揉或按压风池穴、缺盆穴、京门穴、环跳穴、阳陵泉穴、临泣穴各5~10秒。左右侧各操作1遍。

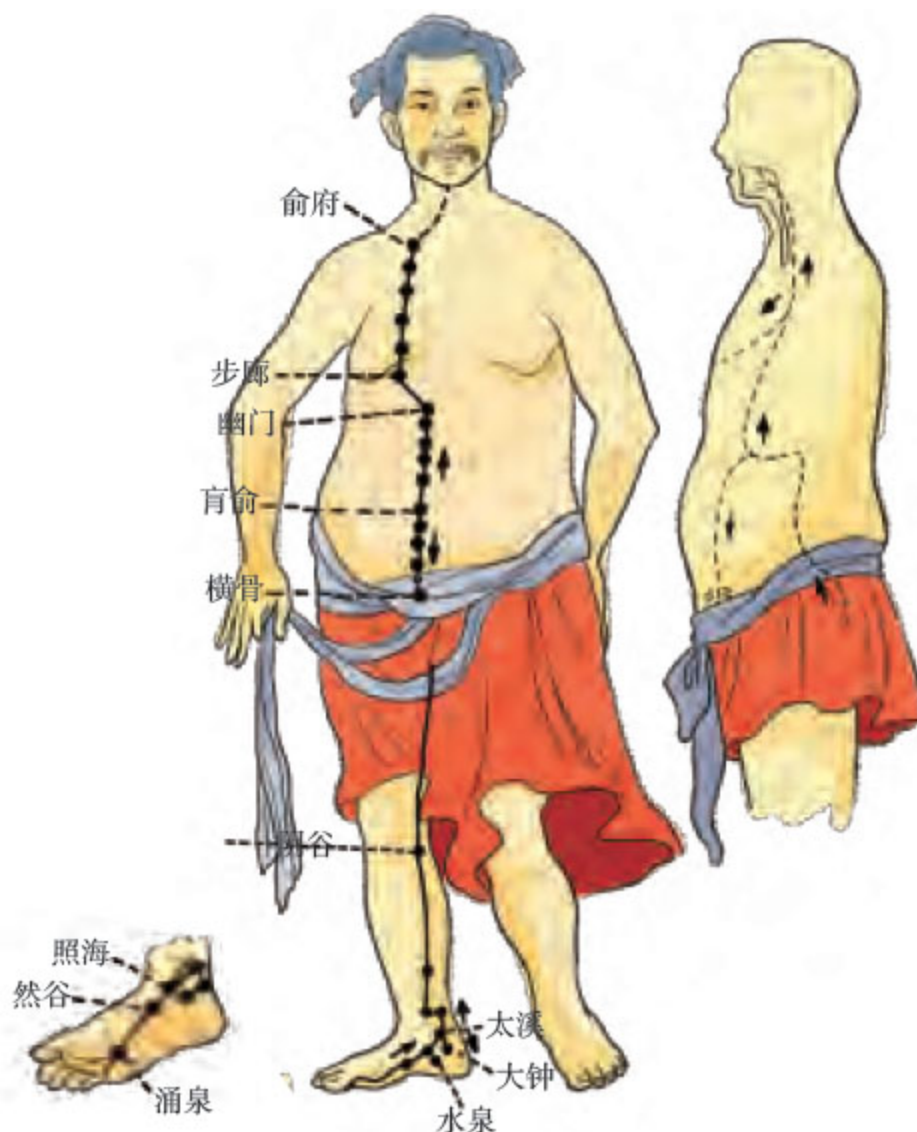


(10) 足太阴脾经。患者取仰卧位，用拇指指腹置于足大脚趾隐白穴处，沿足内侧赤白肉商丘穴过内踝至三阴交穴，沿小腿内侧正中上行至内踝上8寸处与肝经交换至前缘，经地机穴、陵泉穴至大腿内侧前缘血海穴、箕门穴、冲门穴至腹部府舍穴、大横穴、腹哀穴、食窦穴至胸部周荣穴，斜向外下方大包穴止推揉1分半钟，可反复数次。用拇指指端分别按揉或按压三阴交穴、阴陵泉穴、府舍穴、腹哀穴、周荣穴、大包穴各5~10秒。左右侧各操作1遍。



(11) 足少阴肾经。患者取仰卧位，用拇指指腹置于足小趾下，斜至涌泉穴，沿足底经内踝后太溪穴、大钟穴，下足跟水泉穴、照海穴，向上沿内踝复溜穴、交信穴至小腿三阴交穴（不是本经穴位），沿小腿内侧后缘筑宾穴、阴谷穴，过腘窝大腿，沿内侧后缘直上至腿根，向后至长强穴推揉1分钟，可反复数次。转换体位至仰卧位，用拇指指腹置于耻骨联合旁横骨穴处，向上经育俞穴、幽门穴，斜行至步廊穴，止于俞府穴推揉1分钟，可反复数次。用拇指指端分别按揉或按压

涌泉穴、阴谷穴、长强穴、幽门穴、灵墟穴、俞府穴各5~10秒。左右侧各操作1遍。

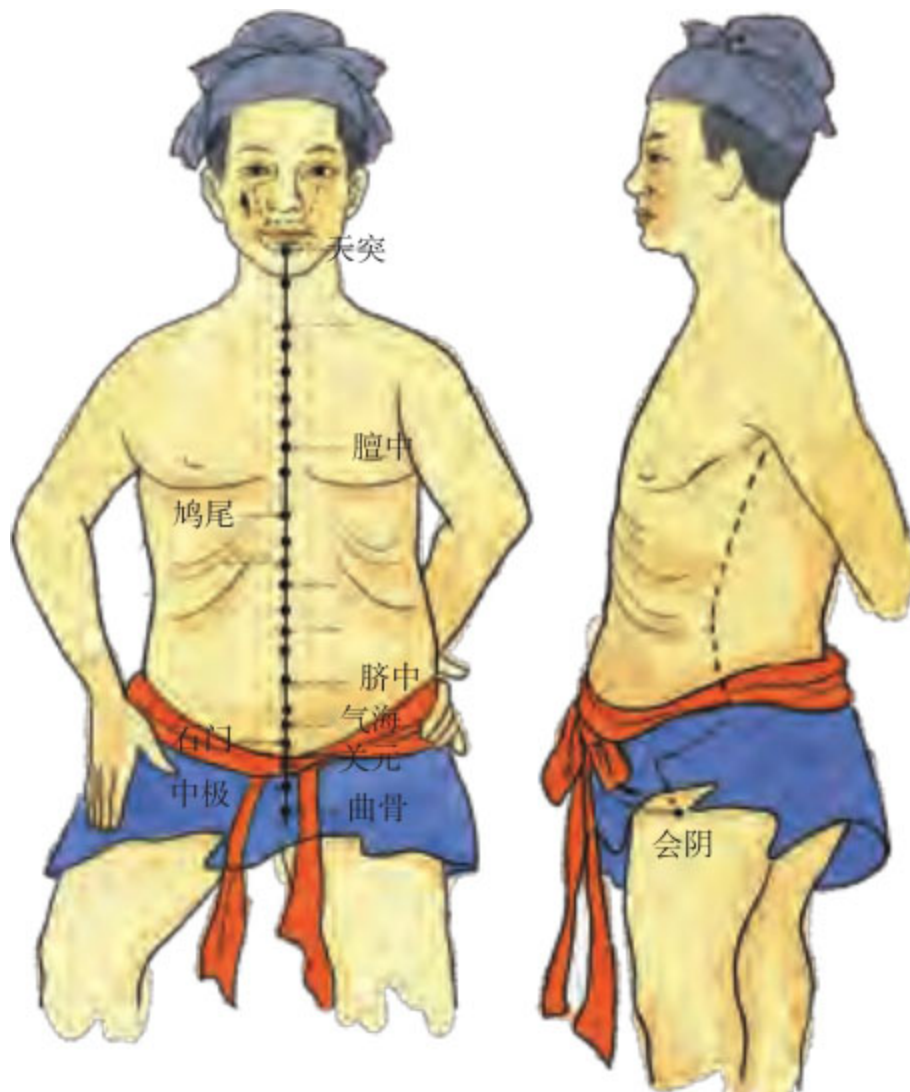


(12) 足厥阴肝经。患者取仰卧位，用拇指指腹置于足大脚趾大敦穴处，向上沿足背内踝前中封穴过踝，经小腿内侧前缘至二阴交穴（不是本经穴位）、中都穴，内踝上8寸处向后至小腿正中膝关穴、曲泉穴，过膝，经大腿内侧正中阴包穴、急脉穴经腹股沟至腹部章门穴、期门穴止推揉1分钟，可反复数次。用拇指指端分别按压或按揉中封

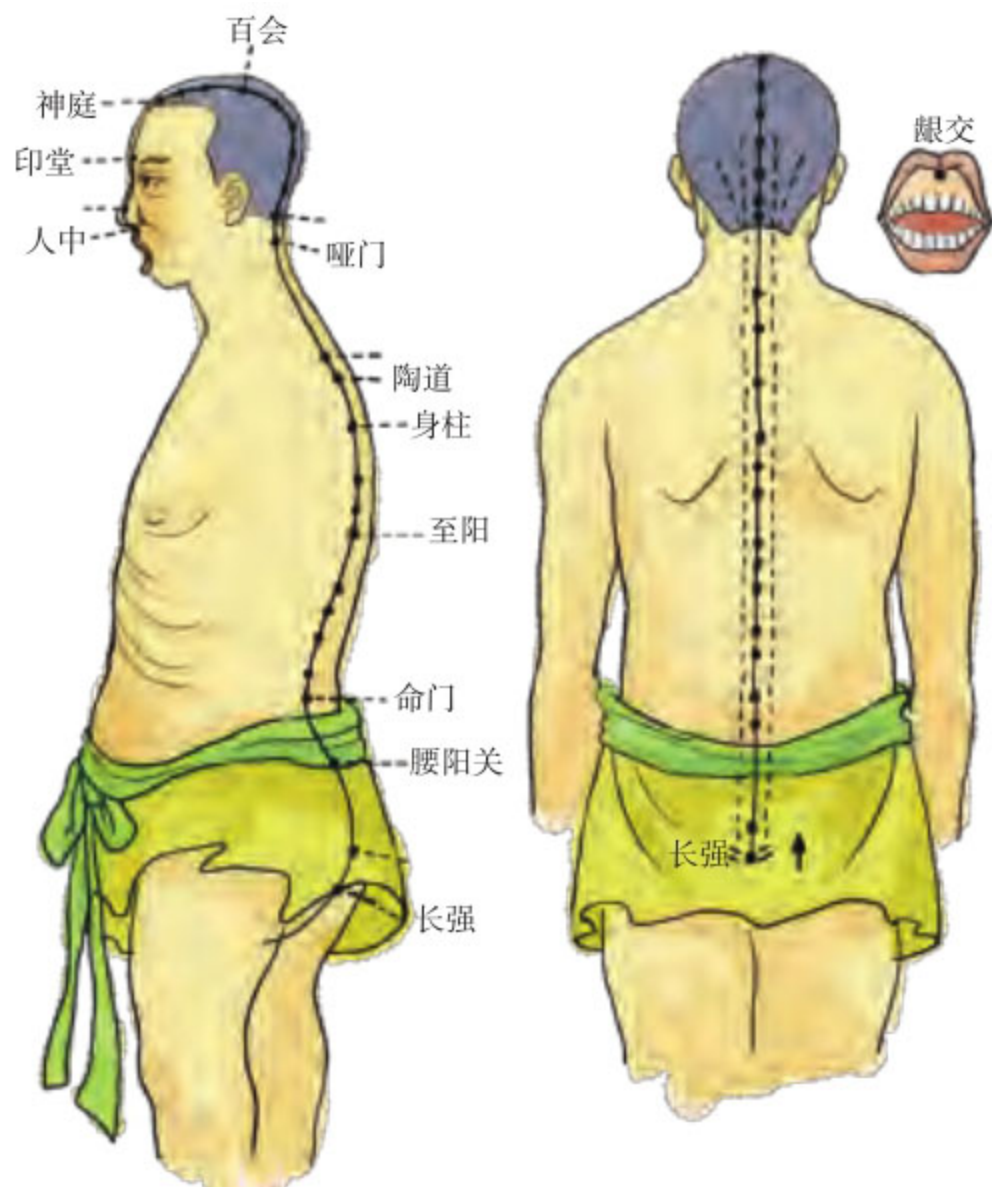
穴、曲泉穴、阴廉穴、急脉穴、章门穴、期门穴各5~10秒。左右侧各操作1遍。



(13) 任脉。患者取仰卧位，用拇指指腹置于耻骨联合曲骨穴处，沿前正中线向上经神阙穴、中脘穴、膻中穴、天突穴、廉泉穴至承浆穴止推揉1分半钟。用拇指指端分别按压或按揉神阙穴、中脘穴、膻中穴、天突穴、廉泉穴、承浆穴各5~10秒。



(14) 督脉。患者取仰卧位，用拇指指腹置于腰骶部长强穴处，向上沿后正中线腰俞穴、腰阳关穴、脊中穴、神道穴、大椎穴、风府穴、百会穴、神庭穴、水沟穴推揉1.5分钟，可反复数次。用拇指指端分别按压或按揉长强穴、腰阳关穴、脊中穴、至阳穴、大椎穴、百会穴各5～10秒。



第二节 穴位按压养生

一、涌泉穴

取穴方法：足底中线前、中三分之一交点处，当足趾屈时，足底前凹陷处。

保健作用：涌泉穴是人体长寿要穴，经常按摩此穴，则肾精充足，耳聪目明，发育正常，精力充沛，性功能强盛，腰膝壮实不软，行走有力。并能治疗多种疾病，如昏厥、头痛、休克、中暑、偏瘫、耳鸣、肾炎、阳痿、遗精等。

按摩方法：睡前端坐，用手掌托来回搓摩涌泉及足底部108次，要满面搓，以感觉发热发烫为度，搓毕，再用大拇指指腹点按涌泉穴49下，以感觉酸痛为度，两脚互换。末了，再用手指点按肩井穴左右各49次即可。



涌泉穴

二、命门穴

取穴方法：后背两肾之间，第二腰椎棘突下，与肚脐相平对的区域。

保健作用：命门穴，为人体的长寿要穴。经常擦命门穴可强肾固本，温肾壮阳，强腰膝固肾气，延缓人体衰老。疏通督脉上的气滞点，加强与任脉的联系，促进真气在任督二脉上的运行。并能治疗阳痿、遗精、脊强、腰痛、肾寒阳衰、行走无力、四肢困乏、腿部浮肿、耳部疾病等。

按摩方法：用掌擦命门穴及两肾，以感觉发热发烫为度，然后将两掌搓热捂住两肾，意念守住命门穴约10分钟即可。



三、足三里

取穴方法：腿部外膝眼下3寸，距胫骨前缘外侧一横指处。

保健作用：足三里是个保健要穴，经常用不同的方法刺激它，可健脾壮胃，扩张血管，降低血液凝聚，促进饮食的尽快消化吸收，扶正祛邪，提高人体的免疫力，消除疲劳，恢复体力。此穴主治：胃病、腰痛、腹泻、痢疾、便秘、头痛眩晕、下肢瘫痪、半身不遂、膝胫酸痛等。

按摩方法：可用双手大拇指指腹点按足三里，每次108下，以感觉酸痛为度。



足三里

四、会阴穴

取穴方法：人体肛门和生殖器的中间凹陷处。

保健作用：会阴穴，为人体长寿要穴。经常按摩会阴穴，能疏通体内脉结，促进阴阳气的交接与循环，对调节生理和生殖功能有独特的作用。按摩会阴穴，还可治疗痔疮、便血、便秘、妇科病、尿频、溺水窒息等。

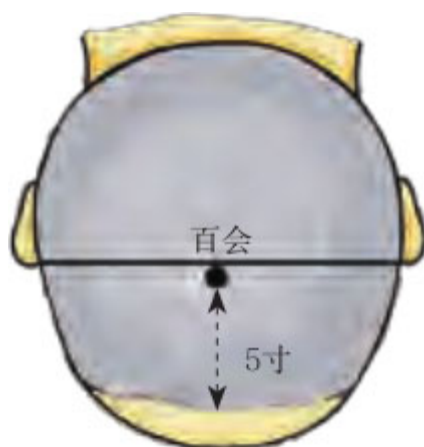
按摩方法：睡前半卧半坐，食指搭于中指背上，用中指指端点按会阴108下，以感觉酸痛为度。

五、百会穴

取穴方法：在两耳郭尖端连线与头部前后正中线的交叉点。

保健作用：百会穴既是长寿穴又是保健穴，此穴经过锻炼，可开发人体潜能，增加体内的真气，调节心、脑血管系统功能，益智开慧，澄心明性，轻身延年。并能治疗头痛、眩晕、脱肛、昏厥、低血压、失眠、耳鸣、鼻塞、神经衰弱、中风失语等症。

按摩方法：睡前端坐，用掌指来回摩擦百会穴至发热为度，每次108下。



百会穴

六、神阙穴

取穴方法：即肚脐，又名脐中。位于命门穴平行对应的肚脐中。

保健作用：神阙穴，是人体生命最隐秘、最关键的要害穴窍，是人体的长寿要穴。经常对神阙穴进行锻炼，可使人体真气充盈、精神饱满、体力充沛、腰肌强壮、面色红润、耳聪目明、轻身延年。并对腹痛肠鸣、水肿腹胀、泄痢脱肛等有独特的疗效。

按摩方法：每晚睡前空腹，将双手搓热，左下右上叠放于肚脐，顺时针方向揉转（女子相反），每次360下。



神阙

【第十章】

子午流注养生法

人与自然相互呼应，人必须顺应大自然的变化规律，协调身体的每个部分，时刻保持身体的变化与自然界的变化息息相通，才能做到身体气血通畅，阴阳平衡而健康。掌握大自然的日夜更替和时刻变化的特点，平衡自身生物钟，即子午流注养生法的内涵之所在。

第一节 气血流注旺衰有时辰

气血是构成人体和维持人体生命活动的基本物质，它通过经络流动到机体各部，灌注营养脏腑、四肢百骸。

中医认为人体中的十二条经脉对应着每日的十二个时辰，由于时辰在变，因而不同经脉中的气血在不同的时辰也有盛有衰，这就是子午流注。

现代时间生物学证明，人体生命现象、生理活动都具有相对稳定的时间节律性，包括季节、昼夜等节律。有人称此为“生物钟”，反映出人与自然的密切联系。



子午流注是把人的十二条经脉在十二个时辰中的盛衰规律，有序地联系起来，又通过人体的五脏六腑与十二经脉相配的关系，预测出某脏腑经络的气血在某个时辰的盛或衰，环环相扣，按照气血的盛或衰来进行治病养生，使治病养生都有了更强的针对性，从而达到事半功倍的效果。

那么气血是如何在人体脏腑中按时循序依次流行灌注，使得脏腑功能活动在一日之中有旺衰之时的呢？让我们参见下表。



第二节 因时择时养生有大法

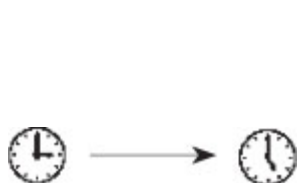
人必须顺应大自然的规律，做到“人法地、地法天”，按着每天的十二个时辰来维护保养自己的经络气血，以达到身体与生命的阴阳平衡，气血畅通；如果违背了大自然的规律而妄自轻为，人身体就会生病，就会遭到大自然规律的惩罚而得病。那么如何因时养生呢？



(1) 子时睡眠最重要。子时（23:00~1:00）阴气最重的时刻，之后阴气渐衰，阳气渐长，阴主静，阳主动，与之相适应，人体此刻最需安静，我们此时最宜安然入睡。中医养生特别讲究睡“子时觉”，因为子时气血流注胆经，阳气开始生发，而睡眠就成了养护阳气最好的办法。阳气为生命之本，“阳强则寿，阳衰则夭”。如果你在这个时候熬夜，就会将刚刚生发起来的阳气消耗掉，这对人体是极为不利的。子时睡觉养生发之机，从脏腑的角度来讲也是养人的胆气。“凡十一脏取决于胆”，若胆气没有生发起来，就会影响到其他脏腑的功能。生机养不住，整个人就会昏昏欲睡。因此，睡好子时觉，从养生的角度来讲是非常重要的。生活当中有一个特别奇怪的现象，我们晚上吃完饭以后，8~9点钟就昏昏欲睡，但一到11点就清醒了，所以现在很多人习惯11点以后开始工作。还有的人到了夜里11点总想吃点东西，在屋子里找点食，这是为什么呢？这是因为这个时候恰恰是阳气开始生发了，所以一个很重要的原则就是最好在11点前睡觉，这样才能慢慢的把这点生机给养起来，人的睡眠与人的寿命有很大关系，所以睡觉就是在养阳气。



(2) 丑时阳气生发。丑时（1:00～3:00）为肝经气血最旺的时刻。肝血推陈出新，肝脏能储藏、分配和调节全身的血液及疏导全身功能活动，使气血调和。肝主藏血，中医认为“卧则血归于肝”，人体在此刻应进入深度睡眠当中，以利于肝血的代谢。如果此刻没有好好休息的话，肝血不能及时回流，就会导致代谢失常。肝血不能“推陈出新”，肝的功能就会受到影响，从而引发肝病。现在得脂肪肝的人越来越多，就与不规律的生活习惯有关。肝与思维也是紧密相关的。肝气足，思维就会敏捷，反应也会更加灵敏。反之，就会反应迟钝，工作效率也会大大降低。“肝开窍于目”，视力也会因此而受到影响。



(3) 寅时肺经旺。寅时（3:00～5:00）是人从静变为动的开始，是转化的过程，这就需要有一个深度的睡眠。人睡得最深沉的时候应该是3～5点，这个时候恰恰是人体气血由静转动的过程，它是通过深度睡眠来完成的。寅时全身气血都流注肺经，中医认为“肺是‘相傅’之官”，此刻就担负起“均衡天下”的责任，对全身的气血重新进行分配，此刻肺是最忌打扰的，如果有器官在此刻特别活跃的话，肺就不得不多分配给它一些气血，这样就极易导致气血分布不均。对人体而言，是十分危险的。因此，为了能使肺正常工作，寅时各器官都必须进入“休眠”状态。

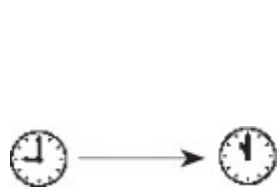
有些老年人在寅时总会醒来，这很可能是因为体内气血太虚，肺在分配气血时有些力不从心。这时不要忙着起床，可以静静躺着让气血活动，阳气就会慢慢生发起来。另外，平常生活中可以多吃一些能润肺的白色食物，这样对养护肺脏也是很有好处的。心脏功能不太好的老人不提倡早上锻炼，有心脏病的人一定要晚点起床，而且要慢慢地起，也不主张早上锻炼。



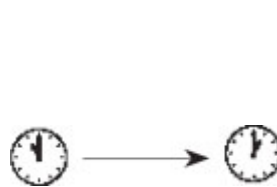
（4）卯时气血流注大肠经。卯时（5:00～7:00）大肠经旺，有利于排泄。如果能于此时正常排便对身体是有帮助的。排不出的大便会变成宿便，毒素停留体内。卯时起床后喝杯温开水，有便秘的人这样做就可以帮助你减轻便秘，因为大肠在此时精气开始旺盛，大肠一鼓动，再加上水的帮助，大便就下来了，就能帮助你解毒。要知道大便里的毒素占人体所有毒素的50%。卯时在天地之象代表天门开，代表二月，万物因阳气的生发冒地而出，故是排便的最佳时机。中医认为“肺与大肠相表里”，寅时肺气实了，卯时才能正常的大便。需要注意的是，卯时也是心脑血管疾病的高发期，所以对于心血管不好的老年人来说，清晨起床后不要急于进行户外锻炼，这时可在床上练练“静功”，也就是我们所说的“盘足坐法”，既可以提升体内阳气，又可以锻炼身体，其效果不亚于任何户外运动。



（5）辰时气血流注胃经。辰时（7:00～9:00）胃经旺，有利于消化。此时进食早餐最易被消化、吸收、代谢、利用，提供一天所需热量。现实生活中许多人不吃早饭是错误的想法。早饭不仅要吃，而且要吃好。比如说咸菜就泡饭就不行，得加上一些有营养的食物，尤其是含蛋白质高的食物，如鸡蛋、牛奶。喝豆浆也是不错的选择，但要注意不能空腹喝，不能喝未经煮熟的豆浆。如果你不吃早餐，到了胃经值班时无事可做，就会过多地分泌胃酸，长此以往，胃病就会找上门来。再者，没有食物，脾胃气血生化乏源，对各脏腑也会造成不利的影响。按时吃早餐对于保持身体健康是很重要的。



（6）巳时气血流注脾经。巳时（9:00～11:00）脾经是主消化的，这个时候，它要吸收营养。而这时也是大脑最具活力的时候，是人的一天当中的第一黄金时间，是老人锻炼身体的最好时候，是工作、学习效率最高的时候。所以，必须吃好早饭，保证脾经有足够的营养吸收，这样，大脑才有能量应付日常的运转。脾胃有“后天之本”之称，“内伤脾胃，则百病丛生”，所以想要健康，首先要做的就是养好脾胃。想要养脾，锻炼是必不可少的，因为脾主肌肉，通过锻炼肌肉，便可达到强壮脾胃的效果。锻炼时间不宜过早，也不宜过晚，只有上午9～11点之间脾经当令时进行锻炼，效果才是最好的。



（7）午时心经气血充盈。午时（11:00～13:00）心经旺，有利于周身血液循环，心火生脾土有利于消化。同时心主血脉和神志，应该调养休息。午时可以说是一天当中最重要的一个时辰，因为这一时段我们要进行两项最重要的生命活动，那就是吃午饭和睡午觉。饮食以养形（形体），睡眠以养神（心神），形神皆安，则体康身健，百病不侵。同时，午饭和午睡也是在为我们下午的工作和学习储备能量，养精蓄锐。

子时大睡，午时小憩，午睡也有大讲究。午时是阳气最盛的时候，我们吃完午饭稍事休息再继续工作，这时也出效率。阳虚的人这个时候就要饱饱地睡一觉，最养阳气。那么正常人怎么办呢？我们午时只需休息半小时到一小时，睡不着闭一会儿眼睛都有好处，养养我们的心经。

睡午觉要平躺，这样可以让大脑和肝脏得到血液，有利于大脑养护。平躺下来了还能保护你的颈椎和腰椎。午睡躺下，颈椎可以得到休息，腰也可以歇一会儿，长此以往，你就不会得腰椎增生、颈椎病，也不会得坐骨神经痛等，所以午休是很重要的。



（8）未时气血流注小肠经。未时（13:00～15:00）小肠经旺，有利于吸收营养。小肠经把食物里的营养都吸收得差不多了，就送到了血液里边，血液里边就满满当当的，就像上下班时街上的车，十分拥挤。这时必须要喝一杯空腹水，或者是茶也行，用来稀释你的血液。因为人体这个时候血液营养很高，所以要稀释血液，起到保护血管的作用。

心和小肠相表里。表就是阳，里就是阴。阳出了问题，阴也会出问题，反之同样。心脏病在最初很可能会表现在小肠经上。有的病人每天下午两点多钟就会胸闷心慌，可到医院又查不出心脏有什么问题。因为小肠属于阳，是外边。外边敏感的地方出了问题，里边的心脏肯定也会出现问题。



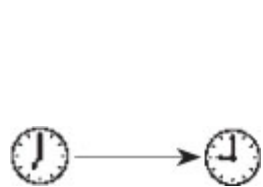
（9）申时气血流注膀胱经。申时（15:00～17:00）膀胱经旺，有利于泄泻小肠下注的水液及周身的火气。对我们来说，每天有两段时间最为宝贵，一个是朝阳初升之时，一个是夕阳西下之际，这两段时间人的精力最为旺盛，思维敏捷，四肢灵活，既是工作学习的良辰吉时，也是活动身体的绝佳时机。可以说，一个人的身体好不好，精气神足不足，主要就看这两个时间的表现。尤其是申时，如果这段时间你“人困马乏”，精疲力尽，那就赶快出去活动活动，振奋精神，提升阳气。

申时人体还有一个重要的任务，就是新陈代谢，这段时间是身体的一个代谢高峰。因为此时是由膀胱经“当班”，而膀胱是人体日常的主要废物排泄通道，就是排泄废水的。如果这时候能多喝点水冲一冲身体的这个“下水管道”，那就能有效预防管道生锈、拥堵等麻烦事儿的发生。

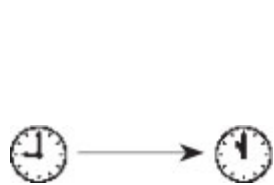


（10）酉时气血流注肾经。酉时（17:00～19:00）肾经旺，有利于储藏一日的脏腑之精华。肾经负责协调阴阳两种基础生命能量，和心、肝、脾、肺四脏的联系都很密切。申时膀胱排毒，酉时肾脏藏精，有排有收，有进有出，排收正常，进出有序，则健康常在，生命无忧。那么到了酉时，也就是傍晚的5～7点，这时候是肾经值班，要再喝一杯水。这一杯水非常重要，它可以帮我们把毒排掉，还可以清洗你的肾和膀胱。

从另外一个角度讲，元气藏于肾，元气是我们天生带来的，也就是所谓“人活一口气”。这个元气藏在哪里？它藏于肾。所以大家到了有一定年龄阶段都要讲究补肾，而身体自有一套系统，经脉要是不通畅的话，吃多少补品都没用，补不进去，一定要看自己的消化吸收能力。



（11）戌时心包经气血充沛。戌时（19:00～21:00）心包经旺，再一次增强心的力量，心火生胃土有利于消化。这时是我们一天中的第三个黄金时段，可以学习，可以散步锻炼身体。但是，当心包经值班时间快结束时，需要再喝一杯淡茶水或者是水，让你的血管保持通畅。心脏的功能好不好，心神的工作是不是正常，就看你与心包经的关系怎么样？最好是在日落西山黄昏中，安静快乐两小时。



（12）亥时气血流注三焦经。亥时（21:00～23:00）三焦经通百脉，人进入睡眠，百脉休养生息。亥时是一天中最美丽的时候，天地归于安静，人可以酣畅地释放激情，然后进入甜美的梦乡，亥时也是一天中承前启后的关键时刻，阴气极旺将衰，阳气已尽将生，而此时也是人结束一天的生活，开始孕育新的生命周期的时刻。所以，亥时养生最重要的就是两件事：一是男欢女爱，畅享激情，但这并非“常规动作”，偶尔为之即可，以节欲保精，益肾护身；二是进入梦乡，安身定神，养阴育阳，休养生息，此乃每日必行之举，违则伤身损体。

所以养生在时间上是有讲究的，不论你的方法有多么好，多么高明，如果你没有用在最合适的时候，效果就会大打折扣。相反，即使很简单的方法，如果你用对了时间，并且坚持去练，那必事半功倍。
