

中医养生系列

1. 中医养生 9页
2. 名人名医与养生 11页
3. 中医养生八宝 16页
4. 李时珍故里见闻 3页
5. 李时珍蕲艾灸方中心见闻 3页
6. 鄂东名胜蕲阳观见闻 4页
7. 钟祥世界长孝之乡见闻 10页
8. 中华药都-安徽亳州药城见闻 9页

新冠肺炎系列

1. 新冠肺炎的^医中药和针灸疗法 8页
文经辨证 5页
卫气营血辨证 5页
三焦辨证 3页
中医学的预防 2页
针灸 2-16页
2. 新冠肺炎病毒与免疫 9页
+ 新进展 8页
3. 新冠肺炎致病机理 11页
4. 新冠肺炎疫苗 10页
5. 传承中医药粹
取得中医药抗疫新成果 10页

中医养生

张天明 综述

养生就是保养生命。

养生之道就是保养生命的道理与方法。

中医养生就是在中医理论的指导下，对传统的养生方法进行研究，改革，吸取各学派养生之长，发展出独特的养生之道，并指导人们将养生之道运用于日常生活，它是中华民族优秀传统文化的组成部分，历史悠久，源远流长，内容丰富，博大精深，天佑中华有中医，上下五千年，古今大融合。

我国医学经典《黄帝内经》中的养生理理论和众多的养生名言，至今仍是中医养生的指导思想。

比如：“法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，这五句话，20个字，概括了中医的养生之道，”故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去”。

又如：“虚邪贼风，避之有时；恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”

又如：“圣人不治已病，治未病... 夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬如下井，斗而铸兵，不亦晚乎？”

以上的养生名言，既讲了合理饮食，健康的生活方式，不可过度劳心劳力，更强调了心理健康，保养正气，未雨绸缪，防患于未然的重要性。

人们若想过得开心快乐，就必须拥有健康的身心，就必须在日常生活中坚持自我保健和自我疾病预防，也就是人们平常所说的养生就是保养生命，只要我们还活着，养生就时时刻刻伴随着我们无处不在。

并无捷径可走。“今天不养生，明天养医生”，就是要注重平时日常生活中的点点滴滴，只要我们能依照正确的养生理念，照顾好我们的日常生活，养生自在其中矣！

60岁为一个甲子，叫寿，所以我们说60大寿，而人在60岁之前就死掉的都属于夭折，都是很不幸的死法。

120岁以后就是“尽其天年”，所谓天年就是两个甲子，就是120岁，所以60岁叫寿，80岁叫中寿，活到百岁叫长寿，长命百岁正常人应该活到120岁，就叫尽其天年了。

联合国世界卫生组织(WHO)经过对全球人体素质和平均寿命进行测定后，将人的一生分为五个年龄段：

1. 0至17岁为未成年人
2. 18至65岁为青年人
3. 66至79岁为中年人
4. 80至99岁为老年人
5. 100岁以上为长寿老人。

联合国世界卫生组织(WHO)认为人的健康长寿：

1. 遗传的因素 占 7%
2. 社会因素 占 4%
3. 医学条件 占 12%
4. 气候条件 占 7%
5. 其余的 70% 取决于自己

健康的钥匙就掌握在自己的手中，依赖于自己树立强烈的保健意识，依赖于自己掌握的养生保健和防病治病的方法，依赖于自己日常生活中持之以恒的自我保健，依赖于自己的养生和养生之道。

1. 中医养生的指导思想

中医养生的指导思想是强身健体，预防疾病。

运用中医理论对人体进行详尽全面的分析，认为人体的正气旺盛与否，是决定身体健康的关键因素，重视对人体心理的调节，生命和健康是息息相关的，是一个整体，不可偏颇一方，更不能将两者割裂开来。人体健康与社会环境，自然环境联系起来，应该全面地看待人体健康和疾病。

2. 中医养生的特点

中医养生最突出的特点是以中医理论为指导，运用阴阳五行学、藏象学说、经络理论等，对传统的养生学说进行了创新和发展，使得中医养生更加具备科学性、实用性。注重人与大自然的关系，在认识人的生命、健康时，往往同自然规律相联系，强调人与自然环境的协调性，做到天人相应。主张将养生寓于人们的衣、食、住、行中去，让人们在生活的点点滴滴中进行养生，不是高高在上的神话，而是实实在在的与人们的日常生活息息相关。养生者应该根据自己的需要，选择合适的养生方法。因人而异，贵在坚持，不能三心二意，不能“两天打鱼，三天晒网”。只有坚持不懈，持之以恒，时间久了，“水滴石穿”，自然能达到防治疾病、延年益寿的效果。

3. 中医养生的重要内容

中医养生不是杂乱无章的，也不是毫无规律的，它是一门学问，学一门学问最重要的就是方法，观念和态度。

中医养生应该坚持整体的观念，饮食调节，起居养生，情志调摄，房事节制都要面面俱到，不可依照“头痛医头，脚痛医脚”的做法进行养生，人体的生命活动如同一个链条，如果一个环节出现问题，其他三

环节就有可能受其影响，出现异常，也就是人们常说的“城门失火，殃及池鱼”。例如，当五脏出现异常时，人体内的气血运行，阴阳协调也受到影响，因为人体是一个统一的有机体，人体的形与功能，脏腑之间以及各种生理活动都是统一的，养生要有正确的整体观念。

“养”不仅仅是“补”。养指的是对身体的调养，养生的方法很多：例如：调节饮食，调摄情志，运动，静养都是养生的方法。有些人片面地认为养就是补，一味食用大量的营养食物和补药，这种想法和做法是错误的，补只是养生的一部分，不能把补与养等同起来，除了补之外，还有很多其他的养生方法，如果仅仅注重补，则会造成人体营养过剩，反而不利于人体健康。

养生就是养精气神，精包括先天之精和后天之精两种，先天之精受之于父母，是人体生命的本源，是生命存在与否的关键所在；后天之精为水谷所化，对于维持人体的生命活动发挥着积极的意义。如果精受到损害，则会导致身体疲惫，气血虚衰，外邪入侵，损害人体健康，所以，养生不可忽略养精，五脏为藏精化气之处，因此，要养精，需要调养五脏，保证精旺盛。常见的方法有起居养生，调摄七情，节欲等。

气的种类很多，包括元气，卫气，宗气等。元气是人的生命的根基，如果元气充足，则人体富有生命力，气机运行顺畅。

卫气能够抵御外邪，预防疾病的发生。

宗气是肺吸收的气体和脾胃化成的精气的合成体，它能够调

节人体内各个组织的生理活动。

养气就是养元气，卫气，宗气等气。调息可以调畅气机，使得气血运行通畅，调节饮食可以调养脾胃，使得水谷充足，有利于气旺盛。

神是人体生命活动的主宰，它协调着人自身各项生理活动之间的关系以及人与自然界之间的关系，如果神受到损耗，则会影响人体健康，因此，神也需要养，养神需以静养之，闭目养神，养神的方法有以下几种：注意调摄七情、避免情绪波动太大。尤其不要过度思虑，保持一颗平常心，摒弃各种私心杂念，在日常生活中，顺应四时，调节睡眠。

中医名家非常注重养生的持续性，认为养生不是一个阶段性的活动，它伴随着人的一生，甚至在人出生之前，在其父母的作用下，人就开始了间接地进行被动养生了。现在胎教的日益流行就是一个很好的例子，幼儿、童年、少年时期是人体生长发育的关键时期，养生至关重要，此时人体应注意加强营养补充，锻炼身体，以更好地促进人体的生长发育，到了成年期，虽然人的精力较为充沛，体质较好，但如果在此时期不注重养生，不仅会损害人体健康，还能加快中年人步入老年人行列的步伐。到了老年，老年斑如同“雨后春笋”般在皮肤上出现，白发也日益增多，不但，老年人的相貌出现了衰老的特征，他们的各种生理功能也开始退化，例如：行走不便，呼吸功能衰退等，如果稍有不慎，不注重养生，则会患病，更重要的还能危及生命。因此，老年人更需要养生，以尽享天年。

养生贵在坚持，不要把养生看作一项任务，认为每天早上起床上一套太极拳就算每天养生的任务完成了，这种想法是不对的。生活中处处皆养生，例如：保持良好的睡眠是养生，早上吃好早饭是养生，工作时，保持愉悦的心情是养生等等。只有坚持在日常的生活中，时时处处养生的人，才是一个真正的养生者，才能真正发挥养生的功效。

4. 中医养生的意义

(1) 中医养生能增强体质

体质是人类个体在生命过程中，由遗传性和获得性因素所决定的表现在形态结构、生理机能和心理活动上综合的相对稳定的固有特性。

体质是人群及人群中的个体享受于先天，受后天影响，在其生长、发育和衰老过程中所形成的与自然、社会环境相适应的相对稳定的人体个性特征。它通过人体形态、机能和心理活动的差异性表现出来，全面地体现在人体形态和机能的各个方面。

体质影响着人对自然、社会环境的适应能力和对疾病的抵抗能力，以及发病过程中对某些致病因素的易感性和病理过程中疾病发展的倾向性等。进而还影响着某些疾病的症候类型和个体对治疗、养生措施的反应性，从而使人的生命过程带有明显的个体化的特异性。由于脏腑经络和精气血津液是体质的生理学基础，因此、脏腑经络的结构差异和功能盛衰偏颇，以及精气血津液的盈亏都^是决定人体体质的主要因素。

体质就其表现特征和机能活动而言，反映了正气的盛衰偏颇与正气密切相关。体质强者，抗邪、驱邪，调节、修复能力强，不易感邪发病，身体康健。体质弱者，御邪，抗病，修复能力差，多病体弱。

体质可以通过多种养生方法进行改善，如：饮食有节，起居有常，不要作劳等，皆可以积极主动地改善体质，促进人体的身心健康。

(2) 中医养生能预防疾病

疾病的发生，是因人体正气相对不足，邪气乘虚而入，破坏了体内的相对平衡状态。“邪之所凑，其气必虚”，“正气存内，邪不可干”。

中医认为在疾病未发生之前，一方面要做到和喜怒、安居处，调五味，慎起居，适劳逸等，使“真气从之”，正气日渐强盛，提高机体的御邪抗病能力。另一方面要做到“虚邪贼风，避之有时”，“动作以避寒，阴居以避暑”，忌暴怒、大惊、忧愁过度等，以防止邪气的伤害。只要慎于摄生，扶正避邪，就会“僻邪不至，长生久视”，“病安从来”。

中医养生以“预防为主”，“治未病”这样一种医学思想，在经历了时代的发展和完善后，已成为中国传统健康文化的核心理念之一。其倡导的珍惜生命，注重养生，防患于未然的理念，已越来越为人们所接受。未病先防，既病防变，病后防复，注重保养身体，提高人体的免疫力，达到生病前，预防疾病的发生，生病后防止进一步的发展，病愈后防止复发的目的。这样才能比较好地掌握疾病的主动权，达到“治病十全”的“上工之术”。

(3) 中医养生能延缓衰老

任何生命都是有始有终的，人也不例外，生、老、病、死是生命的自然规律。到目前为止，还没有任何人能够将时光挽留，抵挡住衰老的步伐。但是，没有千篇一律的衰老，不同的人衰老的时间，衰老的状态是不一样的。有些人的衰老是自然衰老，所谓“岁月不饶人”，他们的衰老是由于人的生理功能随着时间的推移，而自然退化造成的，因此，这种衰老如同花儿自然凋零一样，没有什么遗憾。而有些人则是未老先衰，他们的衰老是由于各种因素的影响导致身体出现病态而引起的，此种衰老如同受风雨

摧残而凋零的花儿，难免有些悲哀。

衰老是不可避免的，关键是如何让衰老来得更迟一些。那么，应该如何推迟衰老呢？首先，我们应该了解导致衰老的原因，导致衰老的原因有：

① 阴阳失调：

阴阳协调是生命维持延续的根本，如果阴阳出现失调则会导导致人体内气血运行失调，五脏六腑的功能发生紊乱，人体抵御外邪的能力也会降低，外邪乘虚而入，这样就很容易产生病理性衰老。

② 五脏虚弱

肾能够藏精，肾中的先天之精，是人体生命的本源，肾中的后天之精对于人体的生长发育也发挥着重要的作用，如果肾衰则精衰，人的生化功能会受到削弱，会加速衰老的速度。

肝具有藏血，疏泄等功能，它能够储存血液，调节血液流量，还能调畅脾胃的气机，如果肝虚则容易导致衰老。

肺具有主气，通调水道等功能，如果肺衰，人的呼吸，血液循环都会受到影响，也能加速衰老。

心具有调节神志，推动血行的功能，若心虚衰，人的精神状态，血液运行就会受到影响，衰老的速度也会加快。

脾具有主运化，统血等功能，若脾虚衰，则人体内水谷的消化、吸收就会受到抑制，这样人体进行生理活动得不到充足的营养，从而导致衰老。

③ 精气虚衰

精气是人体四肢九窍，五脏六腑进行正常活动的动力和源泉，如果精气出现虚弱，人体易出现衰老现象。

由此可见，阴阳失调，五脏虚弱，精气虚衰是导致人体衰老的主要原因，人们在养生中，应注重养生保健，使得阴阳协调，五脏正常，精气旺盛，在日常生活中持之以恒地全面地实施养生之道，就可以减慢自己步入老年人行列的步伐，延缓衰老，尽享天年。