

# 中医养生保健学

## 内容提要：

第一节 绪论

第二节 中医养生保健学发展简史

第三节 中医养生保健学的基本理论

第四节 中医养生保健学的基本原则



# 第一节：绪论

**中医养生保健学**是中华民族优秀传统文化的一个重要组成部分,它历史悠久,源远流长. 在漫长的历史过程中,中国人民非常重视养生益寿,并在生活实践中积累了丰富的经验,创立了既有系统理论、多种流派、多种方法,又有民族特色的中医养生保健学,为中国人民的保健事业和中华民族的繁衍昌盛作出了杰出的贡献.



# 第一节：绪论

## 一、概念

√ **养生保健**：根据生命发展的规律，采取能够保养身体，减少疾病，增进健康，延年益寿的手段，所进行的保健活动。

最早见于《庄子》内篇，认为养生保健是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法去实现的，是一种综合性的强身益寿活动。

√ **中医养生保健学**：是指在中医理论的指导下，探索和研究人类生命生长发育、寿夭衰老的成因、机制、规律；阐明如何颐养身心、增强体质、防治疾病，以达到更好的生存状态、延年益寿的理论和方法的实用性学科。

自古以来，人们把养生保健的理论和方法叫做“养生之道”=“养生保健学”。



# 第一节：绪论

## 二、目的和意义

### ➤ 目的：

长寿（社会+医学+个人）。继承祖国医药学遗产，发展独具特色的预防保健科学，以便更好地为人类保健事业服务。

➤ **学习的方法：** 整体观念、理论联系实际。

➤ **学习的要求：** 要学以致用，身体力行，指导自己的和他人的养生保健实践活动。

### ➤ 意义：

适应当前疾病谱和医学模式的改变  
符合医卫服务重心前移的要求  
为社会和谐持续健康发展提供保障





# 第一节：绪论

## 三、基本特征

中医养生保健学是从实践经验中总结出来的科学，它涉及到现代科学中预防医学、心理医学、行为科学、医学保健、天文气象学、地理医学、社会医学等多学科领域。

特征：

- 1) 独特的理论体系：人与自然环境与社会环境的协调
- 2) 和谐适度的宗旨：遵循自然及生命过程的变化规律
- 3) 综合、辩证的调摄：综合调养，因人而异
- 4) 适应范围广泛：不同的人群，个人的一生



# 第一节：绪论

## 四、基本方法

形神共养，协调阴阳、  
顺应自然、饮食调养、  
谨慎起居、和调脏腑、  
通畅经络、节欲保精、  
益气调息、动静适宜

菊花蜜汁



倒立



# 第一节：绪论

## 五、中医养生保健学与现代医学关系

### 1) 各自的目标：

中医养生保健学的**基本思想**：强身防病，强调正气作用，防微杜渐治未病。

当代医学模式已由生物**医学模式**演变为“生物、心理、社会医学模式”，主要任务是控制和降低慢性病的发病率。其特征是从治疗扩大到预防，从生理扩大到心理，从个体扩大到群体，从医院扩大到社会。

### 2) 相同点：

中医养生保健学的思维方式与现代科学发展的思维方法是一致的，中医养生保健学将在今后人类防病保健事业中占有重要地位。

特别是现在随着人们生活水平的提高，对健康也提出了更高的要求，养生保健日益显得重要起来。



## 第二节：中医养生保健学发展简史

中医养生保健学的形成和发展经历了漫长的岁月，历代养生家、医家和广大劳动人民通过长期的防病保健的实践，不断丰富和发展了摄生保健的内容，逐步形成了一套较为完整的理论体系和系统的养生方法，对中华民族的繁衍生息做出了卓越贡献，并在世界范围内产生了深刻的影响。

### （一）、上古时期（萌芽）--源流：养生保健原始思想的萌芽

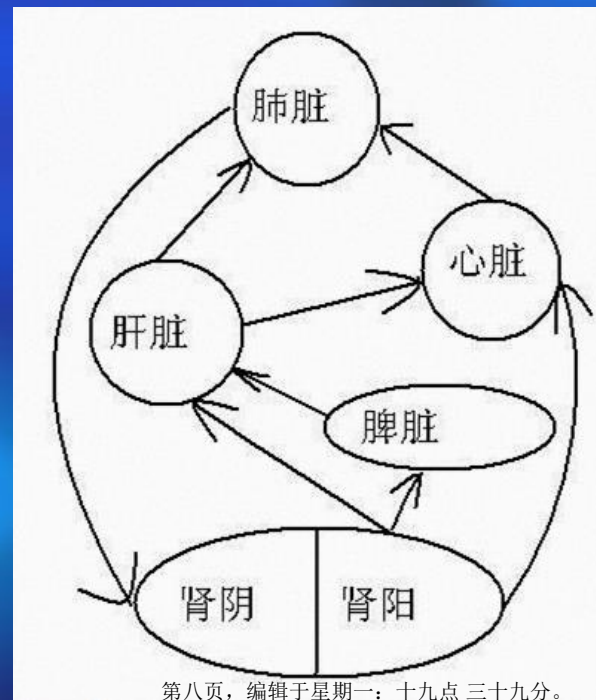
- 1) 人类先祖已经注意到改善居住和衣着条件
- 2) 火种的发现（饮食卫生）  
“炮生为熟，令人无腹疾”；“灸、熨”
- 3) 劳动促进上古时期人类社会进步

人与自然的关系

生命规律

支配、改造自然界

增长了智慧，强壮了身体，延长了寿命





## 第二节：中医养生保健学发展简史

### （二）、先秦时期：中医养生保健学理论体系的建立奠定了**基础**

由于金属工具的运用及生产技术的提高，人们对生活的需求也在提高，提出了有关养生保健思想观点。

#### 1) 先秦养生保健思想

- (1) 《周易》：“变易观”。祖先生活及生产斗争实践的产物, 是对自然界发生、发展、变化规律的总结。
- (2) 道家养生思想：代表人物：老、庄子。“清静无为”、“顺应自然”、“贵柔”、“返朴归真”、“形神兼养”。
- (3) 管子的养生保健思想：存精以养生，起居有时、节制饮食、适应四时，精神调养。
- (4) 儒家养生保健思想：精神调摄、身体护养、饮食卫生。
- (5) 先秦杂家养生保健思想：《吕氏春秋》。毕数之务，在乎去害、趋利避害，顺应自然、动形以达郁。
- (6) 先秦杂家的养生思想，融合了道、儒、墨、法诸家之长，参以己见，故有其独特之处。

## 第二节：中医养生保健学发展简史

### 2) 先秦时期的养生保健实践：

(1) 提倡讲究个人卫生：出现洗脸、洗手、洗脚等习惯。

(2) 注意饮食调养：创造了“食治学”、注意五味调和。

(3) 导引健身：呼吸、动形和自我按摩融为一体的传统健身术。

(4) 敬老养老：礼记：“孝子之养老也，乐其心，不违其志；  
乐其耳目，安其寝处，以其伙食忠养之”。

(5) 优生优育与胎教：同性不结亲、成年而婚配；有身孕，目不  
视恶色，耳不听淫声，口不出傲言。

(6) 环境卫生：“陶窰”（下水沟）、“井戛”（厕所）。

(7) 药物养生：《山海经》中收集了延年益寿的药物。

**太岁**：肉灵芝：“视肉、聚肉、肉芝”，描述它“食之尽，寻复更生”。  
“久食，轻身不老，延年神仙”。

是介于原生物与真菌之间的粘细菌，生活于土壤中，  
生命力极强。



## 第二节：中医养生保健学发展简史

### 3) 《内经》奠定了养生保健学理论基础：

《内经》则是集先秦诸子理论及医药学实践之大成，为中医养生保健学的形成奠定了理论基础。

(1) 对生命起源的认识：“天地合气，命之曰人”：认为自然界的阴阳精气是生命之源。

(2) 天人相应，顺应自然：“春夏养阳，秋冬养阴”、“虚邪贼风，避之有时”。

(3) 对生命规律的阐述：生、长、壮、老、已的生命规律有精妙的观察和科学的概括。

(4) 对衰老的认识：情志、起居、饮食，纵欲、过劳等一方面调节失当，是导致早衰的重要原因。初步建立了抗老防衰及老年病防治的理论基础

(5) 明确提出养生保健原则和方法：

原则：调和阴阳，濡养脏腑、疏通气血、形神兼养、顺应自然；“治未病”。

方法：调情志、慎起居、适寒温、和五味、节房事、导引按跷、针灸

## 第二节：中医养生保健学发展简史

### 4) 先秦对中医养生保健学理论建立指导意义

先秦时期是我国从原始时代进入文明时代的重要转折时期。在这一时期里：

(1) 生产的发展、社会的进步--认识自然，认识生命。

(2) 长期的医疗实践--积累经验。

(3) 先秦诸子的“百家争鸣”--建立理论体系。

(4) 《内经》--系统总结和结晶，为建立理论体系。

集先秦诸子之说，参以大量医疗实践，形成了中医理论体系，为中医养生保健学奠定了坚实的理论基础，做出了极其重要的贡献。



## 第二节：中医养生保健学发展简史

**（三）汉唐时期：**丝绸之路、焚书坑儒解除、三教归一充实和发展了中医养生保健学的内容。

### 1) 养生保健理论和实践的发展：

#### （1）张仲景的养生保健思想：

养慎：注意四时变化，外避虚邪贼风。

调和五味：“饮食滋味以养于身，若得宜则益体，害则成疾，以此致危”。

提倡导引：养生保健思想体现了防治结合、预防为主的原则。

#### （2）华佗的养生保健思想：

“五禽戏(虎、鹰、熊、狼、鸟)”：促进了导引健身的发展。

#### （3）王充的先天禀赋说：

禀气的厚薄决定寿命长短

提倡少生少育

优生与长寿联系起来探讨，是很有见地的，大大丰富了养生学的内容。

## 第二节：中医养生保健学发展简史

### (4) 《神农本草经》思想：

提倡以药物进行养生保健。

### (5) 方士之术利弊：

社会上方士盛行，炼丹术、服石法、神仙术以至房中术等。

促进了方士对炼丹、服石、导引等养生保健方法的探索。

魏伯阳：总结前人经验，阐述了炼丹理论和气功的理论和方法。

### 2) 道家学说与道教养生保健术：

道家：老子，将阴阳、儒、墨、法等各家思想批判地吸收进来，养生之术很多，多是将古代所流行的养生之术，皆吸取进来，加以发挥。代表人物：葛洪、陶弘景：《养性延命原》，为现存最早的一部养生学专著。

道教：所行养生之术，如外丹、内丹、服气、胎息、吐纳、服饵、辟谷、存思、导引、行躅、动功等等

### 3) 佛家养生思想的传入：

“彻悟成佛”、《易筋经》、戒律等充实了养生学中“养神”、“固精”、“节欲”。代表作：孙思邈《千金要方》。

## 第二节：中医养生保健学发展简史

### 4) 道、儒、佛、医思想的汇通：

(1) 汉唐时期，道、儒、佛思想盛行，三家之说影响着当时整个社会。

(2) 孙思邈精通道，佛之学，广集医、道、儒、佛诸家养生之说。

《千金要方》在我国养生发展史上，具有承前启后的作用。

① 继承和发展“治未病”思想

② 奠定了我国食养学的基础

③ 强调房中补益

④ 重视妇幼保健

⑤ 融道、佛、儒、医于一体，收集、整理、推广养生功法。

(3) 陈直《寿亲养老新书》

自身有病自身知，

身病还将心自医。

心境静时身亦静，

心生还是病生时。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/536215234153010142>