

中医护理学基础讲稿

第七章 中医养生保健 (185-198)

教材：中医护理学（国家卫生和计划生育委员会“十三五”规划教材）

讲授：柳琳琳 副教授

第一节 概述

中医养生理论博大精深，养生方法丰富多彩，植根于我国数千年光辉灿烂的传统文化，因此具有独特的东方色彩和民族风格。

一、中医养生保健的特点

1. 整体动态

中医养生理论，以“天人相应”、“形神合一”的整体观念为出发点，去认识人体生命活动及其与自然、社会的关系。特别强调人与自然环境、社会环境的协调，讲究体内气机升降，以及心理与生理的协调一致。并用阴阳五行学说、脏腑经络理论来阐述人体生老病死的规律。尤其把精、气、神作为人体之三宝，作为养生保健的核心，进而确定了指导养生实践的种种原则，提出养生之道必须“法于阴阳，和于术数”广起居有常”，即顺应自然，保护生机，遵循自然变化的规律，使生命过程的节奏随着时间、空间的移易和四时气候的改变而进行调整。

2. 和谐适度

养生保健必须整体协调，寓养生于日常生活之中，贯穿在衣、食、住、行、坐、卧之间，事事处处都有讲究。其中一个突出特点，就是和谐适度。使体

内阴阳平衡，守其中正，保其冲和，则可健康长寿。例如，情绪保健要求不卑不亢，不偏不倚，中和适度，又如，节制饮食、节欲保精、睡眠适度、形劳而不倦等，都体现了这种思想。晋代养生家葛洪提出“养生以不伤为本”的观点，不伤的关键即在于遵循自然及生命过程的变化规律，掌握适度，注意调节。

3. 综合实用

根据生命的发展规律，健康是指人的躯体、精神与社会关系等各个方面都处在一个相对良好的状态，因此养生实践活动应该伴随着我们生命过程的各个环节，采取多种调养方法，持之以恒地进行审因施养，才能达到目的。中医养生一方面强调从自然环境到衣食住行，从生活爱好到精神卫生，从药馆强身到运动保健等，进行较为全面的、综合的防病保健。另一方面又十分重视按照不同情况区别对待，反对千篇一律、一个模式，而是针对各自的不同特点有的放矢，体现中医养生的动态整体平衡和审因施养的思想。历代养生家都主张养生要因人、因时、因地制宜，全面配合。例如，因年龄而异，注意分阶段养生；顺乎自然变化，四时养生；重视环境与健康长寿的关系，注意环境养生等。

4. 适应广泛

养生保健是一生相伴，长期实践的活动。人生自妊娠于母体之始，直至老年，每个年龄阶段都存在着养生的内容。人在未病之时，患病之际，病愈之后，都有养生的必要。

不仅如此，对不同体质、不同性别、不同地区的人也都有相应的养生措施。因此，养生学的适应范围是非常广泛的。它应引起人们的高度重视，进

行全面普及，提高养生保健的自觉性，把养生保健活动看做是人生活动的一个重要组成部分。

二、中医养生保健的基本原则

中医养生学以传统中医学的理论和古代哲学思想为指导，以“天人相应”和“形神合一”整体观为出发点。那么，中医养生的基本原则是什么呢？

1. 正气为本

所谓的“正气”，是维护人体健康的脏腑生理功能的动力和抵抗病邪的抗病能力。正气充盛，可保持体内阴阳平衡，更好地适应外在变化，故保养正气是养生的根本。保养正气，就是保养精、气、神。其根本在于护养脾肾。在中国传统医学里，肾为先天之本，是人体阴阳的根本，与人的生长发育和衰老有极为密切的关系。脾为后天之本，为水谷之海，是气血生化之源，脾肾二脏关系极为密切。脾气健运，必借肾阳之温煦。肾精充盈，有赖脾所化生的水谷精微的补养。两者相互促进，相得益彰。这是保全身形、防止早衰的重要途径。

2. 天人相应

人在天地之间，宇宙之中，所有的生命活动都与大自然息息相关。中国传统医学认为：人是个小天地，自然界是个大天地，它们都相通相应。不论季节气候，昼夜晨昏，还是日月运行，地理环境，各种变化都会对人体的生理、病理产生影响，从而直接影响到人的情志、气血、脏腑以及疾病的产生。因此，掌握和了解四时六气的变化规律和不同自然环境的特点，顺应自然，保持人体与外界环境的协调统一，才能达到养生保健防病的目的。

3. 形神合一

形即形体，神即神志、意识、思维。形与神两者相互影响，密不可分。形神共养是要求人在日常生活中既要重视形体的保健，更要重视心理和精神的调养。在具体应用上就是调和情志，保持心态的安闲清静，并与保养形体相结合，通过合理饮食，适当运动，规律生活，使人气血调畅，形体强健，情志安和。

4. 动静结合

动和静，是物质运动的两个方面或两种不同表现形式。人体生命运动始终保持着动静和谐的状态，维持着动静对立统一的整体性，从而保证了人体正常的生理活动功能。体现在中医养生的一是要静以养神，我国历代养生家十分重视神与人体健康的关系，认为心神清静，可致健康长寿。二是动以养形，运动可促进精气流通，血气畅达，疏通经络、通利九窍、防病健身。三是动静适宜，提倡动静结合，形神共养。只有做到动静兼修，动静适宜，才能“形神共俱”达到养生保健的目的。

5. 审因施养

审因施养是从辨证分析的角度，通过观察个体的反应状态和体质差异，充分考虑个体所在的时间和地域的不同，进行个体化的养生保健调理。它很好地体现出中医养生保健的价值和特色。辨证施养的突出环节就是因时、因人、因地制宜。也就是说养生保健要根据时令、地域以及人的体质、性别、年龄等不同，制订相应的方法。

第二节 常用养生保健方法

一、四时养生

四时养生，就是指按照一年四季气候阴阳变化的规律和特点进行调养，从而达到养生和延年益寿的目的。四季春、夏、秋、冬，四时寒热温凉的变化，是一年中阴阳消长形成的。冬至阳生，由春到夏是阳长阴消的过程，所以有春之温，夏之热；夏至阴生，由秋至冬是阴长阳消的过程，所以有秋之凉，冬之寒。人类作为自然界的一部分，不能脱离客观自然条件而生存，而是要顺应四时的变化以调摄人体，以达到阴阳平衡、脏腑协调、气血充盛、经络通达、情志舒畅的养生保健目的。

中医四时养生注重人与自然的关系，即“天人合一”，这种“天人相应，顺应自然”的养生方法，是中医养生学的一大特色。

四时养生作为中医传统养生学的重要组成部分，必将对调整人的心态，延缓人的衰老，提高人的寿命，发挥不可替代的作用。

一年四时气候的更迭、阴阳寒热的变化，都会直接影响人的生命活动。祖国医学理论在预防保健方面特别强调气象因素的重要性，如《黄帝内经》中记载的“必先岁气、无伐天和”，就是说首先应明确一年的四时气候天气变化情况，在防治保健中必须充分考虑气象因素和季节、节气的变化，以顺应自然规律，达到强身健体、祛病延年的目的。

根据“天人相应”的观点，随着天地四时、节序等外界环境的变化，人的活动必须与之协调，才有益于健康。《四气调神大论》指出：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。”提出了“和于阴阳，调于四时”的四气调神之养生原则。

古代医家强调：“顺四时则生，逆四时则亡。”进一步强调了人类顺应四时养生的重要性。春——生发之机，夏——生长之机，秋——收敛之机，冬——

收藏之机，春夏养阳，秋冬养阴是顺应四时阴阳变化的养生之道的关键，逆其道而行则会产生巨大危害。

古人是如何进行养生以延年益寿的呢？

《黄帝内经·素问》第一篇《上古天真论》指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。夫上古圣人之教下也，皆谓之虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”

“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也。”

“有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从小上古合同于道，亦可使益寿而有极时。”

这段话的意思是：上古时代的人，那些懂得养生道理的人，能够效法于自然界事物阴阳变化之道，并采用相应的养生方法来保养身体，饮食有节制，作息有常规，不轻易使身心透支，因而能够使形体和精神协调（身体健康，精神饱满），活到他们应该到的寿数，到一百岁以后才去世。现在的人就不同了，把酒当作浆水一样纵饮无度，经常沉迷于荒乱的生活中，乘着酒兴纵意房事，因过度色欲而耗竭精气，造成真元败散。（正是由于）不懂得要保持旺盛的精气，经常过分使用精神，贪图一时的快意，背弃了养生的乐趣，生活全无规律，所以才到五十岁就衰老了。上古的圣人教导他的人民：（都告诉他们）对外界足以致病的不正常气候，要根据节气的变化而随时注意躲避；同时在思想上要安闲

清静，不贪不求，使体内真气充足和顺，精神守藏于内，（这样的话）疾病哪里还会发生呢？

中古时代有一种叫至人的，他有淳厚的道德，并懂得一套完整的养生方法，能应和于阴阳的变化，调适于四时气候的递迁，远离世俗的纷扰，积精全神，悠游于天地之间，视听所及达于八荒之外。这是一类能增益寿命而自强不息的人。

有称作贤人的，他以天地为法则，观察日月的运行，分辨星辰的位置，顺从阴阳的消长，根据四时气候的变化来调养身体。希望追随上古真人，以求符合于养生之道。这样，也能够使寿命延长到一定的限度。

大自然有四季。春夏之际，阳气生发释放，万物萌芽生长，生命的能量活跃于外；秋冬之时，万物萧索肃杀，生命的能量收藏。人体也有四季之分，肝对春，应养“生”，心对夏，应养“长”，肺对秋，应养“收”，肾对冬，应养“藏”，脾为季节交替，应保“化”。人生也有春夏秋冬，生长壮老，幼时为春，生机勃勃，青年为夏，成长成熟，中年为秋，收获内敛，老年为冬，修藏生息。

《黄帝内经》中的四季养生之道：

《素问·四气调神大论》指出：“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生。生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”

这段话的意思是：春季寅卯辰，也就是农历一、二、三这三个月，这个季节叫做发陈，为一年之始。发陈，为藏久外达之势，天地万物欣欣向荣，一派生机盎然景象。此时人与天地之气相应，应该逐渐减少睡眠，晚睡早起，起来之后在门前院中昂首阔步，头发散乱，穿着宽松，以使志气外达，勇于任事。

这个时候无论对自己还是别人的愿望，都应该尽量满足，使生长、渴求、付出，都能得到相应的回报，使一切所求如愿。这是春气仁性好生的体现，属于养生之道。如果与之相逆就会伤肝，到夏季不能化火，造成心气内寒，供奉夏季生长壮大的资源就缺少了。

一年之计在于春，春为万物生发的季节，自然界阳气萌动，因此从春季开始，我们就要做好养生方略，为保全年的身体健康打好坚实的基础。立春大致在每年公历的2月4日前后，春季主生、养阳，万物生发，是调养生命活力的最佳时机，饮食要以协助阳气升发为原则。在饮食上可适当地选择温补类食物，如：核桃仁、大枣、龙眼肉、猪肝、鸡肉、鳝鱼、海虾等，可适当吃些葱、姜、蒜、韭、芥等温性食品（不宜多用），少吃冬瓜、绿豆芽等寒性食品。经过冬季长时期的进补，此时就不宜再吃油腻的食物，忌食花椒、茴香等辛热之品；要多吃谷类粗粮，如玉米、荞麦、燕麦、糙米等；另外蔬菜类多食用富含膳食纤维的蔬菜以平抑肝火。

按照中医理论，春属木，与肝相对应，肝在志为怒。春季养肝护肝是重点。肝的主要生理功能是疏泄，恶抑郁而喜调达。春季要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，要保持心胸开阔、乐观向上、心境恬愉的好心态。宜选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药（如枸杞子、郁金、丹参、元胡、芍药花等，宜遵医嘱）和辛温发散的食品（如大枣、豆豉、葱、香菜、花生等）。同时要减少肝脏的负担，要做到少饮酒，多饮水。多在室外做运动，多赏颜色鲜艳的花景。平常注意自己的情绪控制，中医认为“怒伤肝”，立春时节调神养生注意一定要戒怒。

立春以后，白天越来越长，晚上越来越短，我们的作息也应随着这种变化而做出相应的调理，此时作息应“晚睡早起”，最好的时间段是晚上十一点到

早上六点。天气乍寒乍暖，人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，易感风邪而致病，因此应该继续“春捂”，不可迅速换下保暖衣服。春季容易犯春困，建议大家多伸伸懒腰，这个动作可以把更多的氧气运送到人体的各个器官，使大脑接受更多的氧气，同时呼出更多的二氧化碳，提高人体的新陈代谢，赶走困意。要多参加室外活动，克服倦怠思眠状态，使精神情志与大自然相适应，力求身心和谐、精力充沛。

一月 养肾防寒

养生原则：秋冬养阴 养肾防寒

注意锻炼：多散步，慢跑，同时注意保暖以防止呼吸道疾病的发生。 饮食

宜忌：合理进补可及时补充气血津液，体质偏热容易上火的人应注意缓补。

二月 阳气生发 适当春捂

养生原则：春夏养阳 适当春捂

饮食宜忌：宜多食辛温发散的大枣，豆豉，葱，香菜，花生，韭菜，虾仁等。

忌辛辣之物，春季阳气初生，应多食辛散之品，不宜吃酸收之味，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。

三月 晚睡早起 食甜养肝 养生原则：春夏养阳 春养肝

饮食宜忌：多食甜，少食酸，春季适当多吃能温补阳气的食物，春季应肝，

肝气旺可伤脾，注意多食甜，少食酸以养脾。

夏季养生

《黄帝内经》中的四季养生之道 《素问·四气调神大论》指出：“夏三月，此谓蕃秀，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。逆之则伤心，秋为痾

症，奉收者少，冬至重病。”

这段话的意思是：夏季巳午未，也就是农历四、五、六三个月，这个季节叫做蕃秀。蕃者，繁衍茂盛之象；秀者，精气外达之象。此时地气上交于天，万物开花结果。人与夏气相应，应该晚睡早起，尽量接受阳光的照耀，不要过分贪阴。要使情志舒畅，不要郁结成怒。要像花开结果一样，令生气能够外达。要像所爱之物在外一样，尽量早出晚归。这是夏季之气与人体相应的规律，为养长之道。不能顺应夏气的成长则伤心，秋天会发为寒热往来之病，供秋气收敛的精微就少了，到冬季就会发为内虚的重病。

夏季，草木郁郁葱葱，繁花似锦。立夏大致在每年公历的5月5日前后，夏季主长，养阳。对人体而言，夏季也是生长的最佳时期。夏季，天气炎热，人体的汗液分泌会相对较多些。这时在饮食方面，应选择低盐、低脂、低糖、高纤维的清淡食物。夏季不少人胃口差，因此习惯以素食为主，但素食营养元素较为单一，所以要适当地搭配其他食物，以保持营养的均衡。在食物功效上多选用滋阴清火、清热利湿的食物，如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黄瓜、黄花菜、等。忌食味重油腻、生湿助湿的食物，如动物脂肪、海腥鱼类、酸涩辛辣食物、油煎熏烤食物以及温热助火之品等。粥是夏季的最佳饮食，可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米中一同煮粥，冷凉后食用，具有健脾、驱暑功效。夏季补水极其重要，要遵循少量多次的原则，每次饮水量在200ml左右，切记不要等口渴时再想到喝水，当您感到口渴时，您的身体已经处于缺水状态。

民间有“冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方”的谚语，夏季多吃辛味的生姜既可以辛散化湿，又能起到“养肺气”的作用。

现代医学认为，夏季随着汗液的大量排出，体内蛋白质分解加速，消化液分泌减少，水、无机盐、水溶性维生素、氨基酸等大量随汗液排出，这就需要通过饮食来补充营养。所以，在夏季蛋白质供应一定要充分，可多吃瘦肉，特别应多进食豆制品，多吃蔬菜、水果，补充B族维生素、维生素C等。

夏属火，与心相对应，心在志为喜。夏季应心而养长，与人心气相应，应注意清心。中医认为，夏季，人体心脏机能处于旺盛时期，因此在整个夏季养生中要着重调养心脏。《黄帝内经》中的《五脏生存篇》中有：“赤当心，苦。”意思是指在心火旺盛的夏季多食用红色的食物养血，吃“苦”养心。夏季补血养心的红色食物有红豆、枸杞、西红柿、山楂、葡萄、苹果等；针对夏季心火旺盛，可以食用苦瓜、苦菜、荷叶等。夏季，人们常常衣单被薄，即使体健之人也要谨防外感风寒。一旦患病，不可轻易运用发汗之剂，以免汗多伤心。夏季应保持情志舒畅、安闲自乐，切忌暴喜伤心。

夏季由于白昼越来越长，夜晚越来越短，在立夏以后，要晚睡早起，适当地接受阳光照射以有利于气血运行、振奋精神。中午小憩有益健康，以30分钟至1小时为宜。不可贪图凉快而迎风或露天睡卧，也不要大汗而光膀吹风。要常洗澡，衣衫要勤洗勤换，使皮肤疏松。在养生保健中常有“冬病夏治”的说法，故对于那些每逢冬季发作的慢性疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹症等阳虚证，大暑是最佳的治疗时机。有上述慢性病的人在夏季养生中尤其应该细心调养、重点防治。

四月 调节阴阳

养生原则：调节阴阳 养生关键：为保持心情舒畅，选择动作柔和，动中有静的运动为宜，如踏青，打太极拳，饮食方面需定时定量，防暴饮暴食。

饮食宜忌：少吃辛辣，油腻，大寒之物等。 五月 关注心脏

养生原则：中医理论认为“立夏”前后利于心脏的生理活动，人们在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏。

饮食宜忌：宜多食清热利湿的食物，忌食肥甘厚味，辛辣助热之品。 六月
晚睡早起

养生原则：注意增强体质，避免季节性疾病和传染病的发生，如中暑，腮腺炎，水痘等。

养生关键：晚睡早起，以顺应阳气的充盛，利于气血运行。 饮食宜忌：饮食清补为原则，忌辛辣油腻之品。

《黄帝内经》中的四季养生之道 《素问·四气调神大论》指出：“秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋刑，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。”

这段话的意思是：秋季申酉戌，也就是农历七、八、九三个月，这个季节叫做容平。容者，土之德也，厚德载物之象也；平者，金之势也，心平气和之象也。容则宽绰有余，平则神不躁扰。这个季节表现在天地之气上，特点是降大于升，收敛过于生发，天气下降，地气内敛，外现清明，所谓秋高气爽就是指的这个气象。人在这个季节，应该早睡早起，与鸡同步，使肾之志安宁稳定，以缓和秋气的肃杀（顺生水气也），令心之神气收敛内藏，使秋气得以平和（顺承火气也）。不要志向外露，以使肺气清明，这是秋季之气与人体相应的规律，为养收之道。不能顺应秋气的收敛则伤肺，金伤则不能生水，肾气不藏，冬季变为飧泻，顽谷不化，令奉藏的精微稀少。

立秋是阳气渐收、阴气渐长的时节，人体阴阳代谢也出现阳消阴长。立秋大致在每年公历的8月7日前后，秋季主收，养阴。秋季应增强身体素质和精神调养，以平和的心态对待一切事物。饮食调节方面，要多喝开水、淡茶、果汁、豆浆、牛奶等，做到量少而频饮；多吃新鲜蔬菜和水果，以尽快排除人体疲劳时积存的代谢物；适当多食甘淡滋润的食品，即可补脾胃，又能养肺润肠，这些食物包括雪梨、香蕉、胡萝卜、山药、冬瓜、藕、银耳、豆类、菌类、海带、紫菜、芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、乳制品等。宜适量增加优质蛋白质摄入量，多吃鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品和豆制品等。少食辛辣发散之品，民间有“八九月勿食姜”的说法，此时若多食生姜易生秋燥而致咳嗽。

秋属金，与肺相对应，肺在志为悲。秋应肺而养收，气候凉爽，与人的肺气相应，应注意润肺；肺为水之上源，可升清降浊，蒸腾水液。而白色入肺，因此饮食中多选白色食物最佳。如白木耳、百合、莲子有温肺止咳、益气滋阴的功效。可在医生的指导下选用宣肺化痰、滋阴益气的中药，如沙参、杏仁、川贝等，以缓解秋燥。秋季容易产生“悲秋”情绪。预防“悲秋”最有效的方法是调节心理，保持乐观情绪，切莫自寻烦恼。

秋季早晚气温低，白天气温高，要注意随天气变化增减衣服。尽量争取晚上10点前入睡，生活起居宜早睡早起，使肺气得以舒展。虽有凉风时至，但天气变化无常，因此着衣不宜太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。当然“秋冻”也要因人、因时制宜，而且要适度，不能蛮干。“秋冻”要注意不“冻夜”，不“过冻”，不“冻病”。

七月 劳逸结合 保护阳气 养生原则：保护阳气

养生注意：有心脑血管疾病者，应加强室内通风，保证充足睡眠，尤其在闷

热的天气中注意使用物理降温，还要注意饮食卫生，防止肠道传染病，体力劳动者，室外工作人员多饮水。

饮食宜忌：饮食以清淡为主，忌辛辣油腻之品。 八月 神志安宁

养生原则：防暑降温

养生注意：“秋老虎”属秋燥，损害人体津液，容易出现皮肤干燥，咽干，眼干，少津液，小便黄，大便秘结等，

精神调养：立秋后的精神调节应做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲伤，以适应秋季容平之气。

起居：生活上应开始早睡早起，与鸡俱兴。 九月 阴平阳秘 防秋燥

养生原则：阴阳平衡 阴平阳秘

饮食宜忌：宜食西洋参，沙参，百合，杏仁，川贝，冬瓜，黄瓜等。忌食：鱼虾，海腥，如带鱼，螃蟹，虾类，韭菜，辣椒等。

《黄帝内经》中的四季养生之道 《素问·四气调神大论》指出：“冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，使志若伏若匿，若有私意，若已有得，去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺。此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。”

这段话的意思是：冬季亥子丑，也就是农历十、十一、十二这三个月，这个季节叫做闭藏。闭者，敛也，阴气内收阳不外散之象；藏者，聚也，阳气内收阴气外敛之象。阳气入于阴中，潜藏于内，在卦为坎，外阴而内阳，正潜龙勿用，养精蓄锐之时也。这个季节寒水结冰，地表干裂，一派生机闭塞之象，人在此时千万不要扰动阳气的收藏，起居应该早睡晚起，一定要等太阳出来了才起来活动。令自己的志向内藏，像潜伏隐匿一样不露于外，像秘密隐私一样

不示于人，像已经获得想要之物一样不再外出寻觅。一定要注意保暖，远离寒气，接近温气，不要令皮肤泄露于风寒之中，使已经收藏的阳气向外散失。这是与冬三月气机相应的养藏之道，如果不能顺应，与之相逆，则会损伤肾中阳气，到春季水寒不能生木，则筋失所养，痿软弛纵，用来上奉生机的精微就不够了。

冬天草木凋零，万物伏隐深藏，人类也应关闭开泻的气机，养精蓄锐，让身体得到充分的休整和调养。立冬大致在每年公历的11月7日前后，冬季主藏，养阴。小雪过后，天气会越来越冷，依靠食物来补充能量是一种让身体快速变暖的好方法。我们应多吃一些能够有效抵御寒冷的食物，如狗肉、鸡肉、羊肉、牛肉、桂圆、萝卜、山芋、辣椒、生姜等。冬季女性容易因缺铁性贫血引起的血液循环不畅而使机体产热能量减少，因此建议女性冬季多食用动物血、蛋黄、猪肝、牛骨、黄豆、黑木耳、香菇等富含铁质的食物，这对提高人体的抗寒能力大有帮助。所谓“三九严寒补一冬”，冬季是进补的最好季节，但进补也要因人而异，进补不合适往往会造成“虚不受补”。饮食调理应食补、药补相结合，以温补为宜。常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、当归等，但这些补品应在医生指导下使用。

冬属土，与肾相对应，肾在志为恐。冬应肾而养藏，与人体肾气相应，应注意暖肾，在五色配属中，冬亦归于黑。用黑色食品补养肾脏无疑是最好的选择。除了众所周知的黑芝麻、黑米以外，紫菜、香菇、海带、黑木耳、甲鱼、乌鸡都有补内益气、固肾延年的作用。同时宜多吃的益肾食品有腰果、芡实、山药粥、栗子炖肉、白果炖鸡、大骨头汤、核桃等。在冬季除了食补以外还要注重“精神养生”，冬季容易使人焦虑紧张、心怀恐惧，而负面的情绪易导致肾气

受损。在冬季要学会自我调节，放松心态，合理饮食，加强锻炼，预防“恐伤肾”。

在寒冷的冬季，睡眠养生提倡“早睡早起”，在每晚11点到次日的凌晨1点之间应进入熟睡状态，因为这一时间段阳气最弱，阴气最盛，所以在此时保持高质量的睡眠，对养阴有很好的效果。中医认为脚是人体的“第二个心脏”，与人体健康息息相关。建议在冬季每晚坚持中药泡脚20分钟，让中药成分通过足部的穴位直达五脏六腑，达到“内病外治”的效果。

十月 控制情绪 养阴精养生原则：秋冬养阴，当气候变冷时，正是人体阳气收敛，阴精潜藏于内之时，故以保养阴精为主。精神调养：注意控制情绪，避免伤感，多做开心喜好之事，保持良好的心态，秋季对应的脏器是肺，所以要防燥邪之气侵犯人体而耗伤肺之阴精。饮食宜忌：多食芝麻，糯米，粳米，蜂蜜，鸡肉，鱼肉，牛肉，山药等，少吃辛辣之品。

十一月 早睡早起 保护阳气 养生原则：养精蓄锐 增强体质 精神调养：精神养生在十一月应做到精神安静，保护阳气，不过度消耗阴精，保持良好的心态。起居：生活中做到早睡早起保证充足的睡眠，注意背部保暖，饮食上遵循秋冬养阴的原则。饮食宜忌：多食牛肉，羊肉，豆浆，牛奶，萝卜，少食寒性之品。

十二月 适度进补 动静结合 养生原则：因人，因时，因地进补。养生重点：养宜适度，动静结合，精神上积极向上，保持乐观，切忌过补，急补。体质好的人则要平补，不要过食油腻之品，以防产生内热。饮食宜忌：可多食羊肉，牛肉，芹菜，白萝卜，土豆，大白菜，菠菜。忌生冷，如海鲜等大寒之品及冷饮。

二、精神养生 《黄帝内经》在第一篇“上古天真论”中有一段有关精神养生的精彩论述：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。……志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦……美其食，任其服，乐其俗，高下不相慕……嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心……故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。”意思是说，一个人只有做到淡泊宁心，清静无为，才能使元气调和，精神充沛，体质健壮，怎么会患疾病呢？！在日常生活中，做到意志轻闲而欲望少，心境安详而无恐惧，每日劳作而不疲倦；吃粗粮细粮都感觉很美味可口，穿粗布细布衣服都感到很舒适，在什么地方的风俗习惯都能适应，比自己地位高的不羡慕，比自己地位低的不鄙视；不良嗜好不能吸收其视听，淫邪杂念不能蛊惑其心境，这样才符合养生之道，所以能长命百岁而不衰老，是因为他掌握了养生之道而不会受到危害。

有学者对 90 岁以上的长寿老人进行调查研究的结果表明，绝大多数的长寿老人都有一个共同的特点，就是性格开朗，乐观安详，顺其自然，知足常乐。

传统养生学强调“形神统一”的理论。所谓的“形”即形体，指人的机体而言，而“神”则有广义与狭义之分。广义之神，是指整个人体生命活动的外在表现，包括全部的生理性或病理性的外露征象。狭义之神，是指人的精神意识思维活动。形神统一，是指形体与精神相统一。形是神的物质基础，神是形的生命表现，只有形神统一，才能达到健康长寿的目的。中医学认为神是生命活动的主宰，能够统帅人体脏腑组织的功能活动，并提出“形神相因”的理论，认为人体生理功能与精神活动是密切相关的，精神因素可以直接影响脏腑阴阳气血的功能活动。一个人如果精神愉快，性格开朗，对人生充满乐观情绪，就会阴阳平和，气血通畅，五脏六腑协调，机体自然会处于健康状态。反之，不

良的精神状态，可以直接影响到人体的脏腑功能，使得脏腑的功能失调，气血运行阻滞，抗病能力下降，正气虚弱，而易于导致各种疾病。

现代医学的研究也证实心理因素对机体的健康有明显影响，心胸豁达，性格乐观开朗的人则神经内分泌调节系统处于最佳的水平，免疫功能也处于正常状态。心理不健康的人则神经内分泌功能失调，免疫功能下降，其疾病的发病率明显偏高。如性格急躁的 A 型行为的人群比性格平静的 B 型人群的患高血压和冠心病的发病率高 2~3 倍，死亡率高 7 倍；情绪抑郁还能够引起人体免疫功能明显下降，从而易患感染性疾病及肿瘤等。所以，精神养生在防治心身疾病方面有着重要的意义。

三、药物养生 《诗经》是我国第一部诗歌总集，但里面记载了 100 余种有益于健康的药物。《山海经》也不是医药学专著，但收载药物达 124 种之多，其中动物药 66 种、植物药 51 种、矿物药 2 种。里边有不少药物具有补益抗老的作用，如（木襄）木之实，食之多力；栢木之实，食之不忘；狴狴食之善走；狼（加草头），食之不夭。这里所说的多力、不忘、善走、不夭，就是指使人增强脑力，强壮身体，延年益寿。

汉代诞生的我国现存最早的药物学专著《神农本草经》，系统总结了汉代以前我国的药物理论和治病用药经验。全书计三卷，共收载药物 365 种，分上、中、下三品。

据《本草经序录》：欲轻身益气，不老延年者，本上经，可知列为上品者，为延年益寿之品。在 365 种药物中，记述有延年、不老、耐老、益气、轻身、增寿等药物共 165 种，某些药物后面还直接注明 颇利老人。书中记载的这 165 种与抗老延寿有关的药物，均被后世本草著作收录。汉代著名医学家张仲景，

撰著了《伤寒杂病论》，里面记述了黄芪建中汤、薯蓣丸、金匱肾气丸等著名的补养抗衰老方剂，尤其是肾气丸，时至今日仍在国内外沿用。

从魏晋南北朝到隋唐时期，延寿药物研究出现了一种新趋势，即不少方士、医家烧炼金丹，研究和推行秦汉方式的炼丹服石法，就连著名医家陶弘景、孙思邈的著作中亦有许多炼丹服石的内容。现代药理研究已证实，一些石类药如钟乳石、白石英、麦饭石、紫石英等含有大量的人体必需微量元素，具有抗衰老的作用。因此，当时的炼丹服石法还是有一定科学根据的。

值得一提的是孙思邈继承和发展了服用药物以延缓衰老的思想，他在《千金方》中提出：药能恬神养性，以资四气，并记载了不少延寿中药，如服地黄方、乌麻散、琥珀散、熟地膏、枸枸根方、孔圣枕中丹等。宋金元时期，有关延寿药物的理论有了重要的发展，如著名医学家陈直、邹铉明确指出，老年药物保健，应着眼于培补先、后天之本。观其书中常用之品，如地黄、枸杞、狗脊、胡桃肉、首乌、菟丝子、人参、茯苓、山药、陈皮、木香等，皆为补肾益精、健脾理气之药。

四、经络养生

十二时辰对应人体经络养生

1. 手太阴肺经寅时（3点至5点）一肺经旺。寅时睡得熟，色红精气足；“肺朝百脉。”肝在丑时把血液推陈出新之后，将新鲜血液提供给肺，通过肺送往全身。所以，人在清晨面色红润，精力充沛。寅时，有肺病者反映最为强烈，如剧咳或哮喘而醒。

养生之道：此刻人体需要大量呼吸氧气，进行深呼吸，所以要求较深的睡眠。在这个时候，如果您咳醒的话，最好是喝杯温开水，能够缓解一下，还可以去

肺燥。建议饮食多选择：白菜、梨子、豆腐、豆浆、牛奶。

虚症：皮肤免疫力下降，天寒手足冰冷、麻痹、咽喉干、咳嗽等。

实证：呼吸不畅、咽喉异常、胸闷、气喘、扁桃炎、咳嗽、肩背酸痛易患痔疮等。

2、手阳明大肠经卯时（5 点到 7 点）一大肠经旺。卯时大肠蠕，排毒渣滓出；“肺与大肠相表里。”肺将充足的新鲜血液布满全身，紧接着促进大肠进入兴奋状态，完成吸收食物中的水分和营养、排出渣滓的过程。清晨起床后最好排大便。

养生之道：赶紧起床，起床后喝杯温开水，然后奔进厕所把一天积攒下来的废物，都排出体外吧！不过上厕所不要太赶，很多老年人中风是因为这样引起的。我们不如休息 10—20 分钟清醒清醒头脑再去。建议饮食多选择：茄子、菠菜、香蕉、蘑菇、木耳、玉米、扁豆、豌豆等。

虚症：腹痛，腹鸣腹泻、大肠功能减弱、肩膀僵硬、皮肤无光泽、肩酸、喉干、喘息、宿便等。

实证：腹胀、易便秘、易患痔疮、肩背部不适或疼痛、牙疼、皮肤异常、上腕异常等。

3、足阳明胃经辰时（7 点到 9 点）一胃经旺。辰时吃早餐，营养身体安；人在此时段吃早餐最容易消化，吸收也最好。早餐可安排温和养胃的食品如稀粥、麦片、包点等。过于燥热的食品容易引起胃火盛，出现嘴唇干裂、唇疮等问题。不吃早餐更容易引起多种疾病。

养生之道：此时要吃早餐。如果你不给它东西填饱，它就一直分泌胃酸。时间久了，就会有胃溃疡、胃炎、十二指肠炎、胆囊炎等危险！饭后一小时后按揉

胃经可调节胃肠功能。

虚症：消化不良、易胃胀气和食欲不振、颜面浮肿、易打嗝、饭后容易胃痛、腹泻或呕吐。

实症：容易饿、胃弱、关节异常、食欲异常、口干、易便秘。

4、足太阴脾经巳时（9 点至 11 点）一脾经旺。巳时脾经旺，造血身体状；“脾主运化，脾统血。”脾是消化、吸收、排泄的总调度，又是人体血液的统领。“脾开窍于口，其华在唇。”脾的功能好，消化吸收好，血液质量好，所以嘴唇是红润的。唇白标志血气不足，唇暗、唇紫标志寒入脾经。

养生之道：脾胃不和，消化吸收不好，脾虚会导致记忆力下降等。这段时间是我脾经开穴运行的时间，也是护脾最好的时间段，已经要吃中午饭了，有条件的建议在家做饭多选择牛肉、羊肉、猪肉、扁豆、番薯、马铃薯、豆腐、芹菜、玉米、大米等。水果可以选择苹果、橘子、柠檬、柳橙、等。茶水可以选择绿茶、花茶、蜂蜜水等。

虚症：内分泌失调或分泌不足、胃弱、膝异常、易失眠、疲劳、食欲不振、大便异常、腹胀等。

实症：脾胃不和，消化吸收不好、易腹胀气打嗝、头疼、疲倦乏力、膝关节异常、排便异常等。

5、手少阴心经午时（11 点至 13 点）一心经旺。午时一小憩，安神养精气；“心主神明，开窍于舌，其华在面。”心气推动血液运行，养神、养气、养筋。人在午时能睡片段，对于养心大有好处，中使下午至晚上精力充沛。

养生之道：此时是心经开穴运行的时间，我们饭后都想睡一会但是由于种种原因克制了这种欲望，如果有条件只要稍微的睡 10 分钟也会对我们的心脏有

很大的帮助，也不要担心会发胖因为时间很短，还可以帮助肠胃蠕动减少负担。另外在饮食上也可以选择对我心脏有益的食物，如饭前吃个番茄，水果可选苹果葡萄，茶水可选红茶、绿茶、花茶，其他还有红豆、番薯、金针、红枣、鸡肉等。

虚症：胸闷、脸发红、四肢沉重、易疲倦、气血不良、胸痛、心悸亢奋、语言障碍等。

实症：呼吸不畅血液循环不良引起的头痛、口干口苦、掌心发热等。

6、手太阳小肠经未时（13 点到 15 点）一小肠经旺。未时分清浊，饮水能降火；小肠分清浊，把水液归于膀胱，糟粕送入大肠，精华上输于脾。小肠经在未时对人一天的营养进行调整。如小肠有热，人会干咳、排屁。此时多喝水、喝茶有利小肠排素降火。

养生之道：小肠经在运行的时间段，小肠亚健康多表现为：腹泻、吸收功能下降、易颈部疼痛、头部头痛、耳鸣、风湿等、如出现下腹部胀气或疼痛、易出汗和便秘、严重风湿病等现象那就要注意自己的身体。在饮食上可以多选择红豆、西瓜、南瓜、冬瓜、鸡肉等。

7、足太阳膀胱经申时（15 点至 17 点）一膀胱经旺。申时津液足，养阴身体舒；膀胱贮藏水液和津液，水液排出体外，津液循环在体内。若膀胱有热可致膀胱咳，且咳而遗尿。申时人体温较热，阴虚的人最为突出。此时适当的活动有助于体内津液循环，喝滋阴泻火的茶水对阴虚的人最有效。

养生之道：膀胱最活跃的时候，适合多喝水。要想尿尿，这个时候一定不要总是憋着，否则久了，就会有“尿潴留”等情况发生。即是说膀胱括约肌出现没有弹性的状况。饮食建议：木耳、黑芝麻、黑豆、胡椒、羊肉、鸡肉、牛肉。

虚症多表现为：背部异常、腰痛、脚神经异常、腿酸、痔疮尿频等。

实症：后颈部疼痛、坐骨神经痛、腰痛、头疼、流泪、流鼻血等

8、足少阴肾经酉时（17 点至 19 点）一肾经旺。酉时肾藏精，纳华元气清；“肾藏生殖之精和五脏六腑之精。肾为先天之根。”人体经过申时泻火排毒，肾在酉时进入贮藏精华的阶段。此时不适宜太强的运动量，也不适宜大量喝水。

养生之道：对于肾功能有问题的人而言，在这个时候按摩肾经的穴位，效果最为明显。此时是肾经开穴运行的时间，在饮食上可以建议选择芝麻、香蕉、花生、海带、金针、韭菜、黄豆、木耳、螃蟹、乌贼、牛肉、羊肉、鸭肉、鸡肉、羊乳、番薯等。

虚症：耳鸣、健忘、尿频、腿酸、性欲减退、便秘、元气不足、易疲劳、骨质疏松，天寒手脚冰冷、脚气等。

实症：耳鸣、月经不调、口干舌燥、血压异常、小便量少、色深、浑浊、性欲减退、神经衰弱、足发热发汗、生殖器病变等

9、手厥阴心包经戌时（19 点至 21 点）一心包经旺。戌时护心脏，减压心舒畅；“心包为心之外膜，附有脉络，气血通行之道。邪不能容，容之心伤。”心包是心的保护组织，又是气血通道。心包经戌时最兴旺，可清除心脏周围外邪，使心脏处于完好状态。此时一定要保持心情舒畅：看书听音乐、或做 SPA、跳舞、耍太极……放松心情，释放压力。

养生之道：现在是心包经运行的时间，心包经的虚症大多表现为润滑液分泌不足、心跳异常、气喘、失眠多梦、心悸亢奋、语言障碍、手掌发热等。心脏不好的人最好在这个时候敲心包经，效果最好。此刻应该给自己创造安然入睡的好条件。最好不要剧烈运动，否则容易失眠。所做的运动最好是散步。建

议食疗法：番茄、莲子、金针、红枣、苹果、葡萄、红茶、绿茶、花茶、番薯、土豆、鸡肉等。实症：心包发炎、胸闷、心痛、上腕异常、喜欢睡、心血管病变、易头昏、头痛等。

2. 10、手少阳三焦经亥时（21 点到 23 点）——三焦经旺。亥时百脉通，养身养娇容。三焦是六腑中最大的腑，具有主持诸气，疏通水道的作用。亥时三焦能通百脉。人如果在亥时睡眠，百脉可得到最好的休养生息，对身体对美容十分有益。百岁老人有个共同特点，即在亥时睡觉。现代人如不想此时睡觉，可听音乐、看书、看电视、练瑜伽，但最好不要超过亥时睡觉。

养生之道：此刻要保持心境平静。不生气，不狂喜，不大悲。如果你跟老婆夜里吵架，而且赌气很严重，夜里 11 点气都还没消，那你第二天一定精神萎靡不振。

虚症：免疫力下降、易疲劳、上肢无力、腹部堵胀、体毛变浓、呼吸困难、胃寒等。

实症：淋巴发炎、偏头痛、肩膀酸痛、颈侧酸痛无力、发热。

11、足少阳胆经子时（23 点至 1 点）——胆经旺。子时睡得足，黑眼圈不露；中医理论认为：“肝之余气，泄于明胆，聚而成精。”人在子时前入眠，胆方能完成代谢。“胆汁有多清，脑就有多清。”子时前入睡者，晨醒后头脑清晰、气色红润，没有黑眼圈。反之，常于子时内不能入睡者，则气色青白，眼眶昏黑。同时因胆汁排毒代谢不良更容易生成结晶、结石。

养生之道：临床证明，心脏病患者大多数在夜间发病和死亡。家里如果有心脏病病人，要加强观察，备好救心丸。这时要上床睡觉，有利于骨髓造血。凡在子时前入睡者，晨醒后头脑清晰、气色红润。

食疗法：花生、芝麻、核桃仁、葡萄、香蕉、番茄、莲藕、韭菜、木耳、螃蟹、鸡肉、牛肉、海带等。

虚症：头昏、眼睛发黄、视力下降、皮肤灰暗、无光泽、体力差（休息不好压力大）等。

实症：偏头痛、胸口胀、口苦、易失眠、食欲不振、血压异常、力重是右上腹疼痛等。

12、足厥阴肝经丑时（1点至3点）一肝经旺。丑时不睡晚，脸上不长斑；中医理论认为：“肝藏血。”“人卧则血归于肝。”如果丑时不能入睡，肝脏还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。所以丑时前未能入睡者，面色青灰，情志怠慢而躁，易生肝病，脸色晦暗长斑。

养生之道：必须进入熟睡状态，让肝脏得到最充足能量。如果丑时不入睡，肝还在输出能量支持人的思维和行动，就无法完成新陈代谢。虚火旺盛的人，在这个时候睡着，还能够降虚火。建议饮食多选择：花生、芝麻、核桃仁、山楂、葡萄、香蕉、李子、番茄、莲藕、韭菜、木耳、牛肉、鸡肉、海带等。

虚症：易疲劳、视力减退、性功能减退、头晕眼花、皮肤枯黄等。

实证：肝火旺、脾气不好、头晕腰痛、月经失调、失眠、肋间神经痛等。

其歌诀：寅时气血注于肺，卯时大肠辰时胃，巳脾心未小肠，膀胱申注配肾注，戌时包络亥三焦，子胆丑肝各定位。

十二经脉表里属络关系：十二经脉在体内与脏腑相连属，其中阴经属脏络腑，阳经属腑络脏，一脏配一腑，一阴配一阳，形成了脏腑阴阳表里属络关系。即手太阴肺经与手阳明大肠经相表里，手厥阴心包经与手少阳三焦经相表里，手少阴心经与手太阳小肠经相表里，足太阴脾经与足阳明胃经相表里，足厥阴

肝经与足少阳胆经相表里，足少阴肾经与足太阳膀胱经相表里。互为表里的经脉在生理上密切联系，在病理上相互影响，在治疗时相互为用。

了解人体经络一日之中循行运转规律，把握生命中的每一刻，从呼吸做起，以经络为据，洞悉太极之理，尊阴阳之纲纪，诸十二经脉者，皆系于生气之原，气者生之本也，时者生之用也！

第三节 传统运动养生保健

八段锦——气功，是中华优秀传统文化的组成部分。健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目，而八段锦是流传最广的健身气功功法之一。八段锦据传出自“八仙”中的汉钟离，由吕洞宾刻画在石壁上得以流传。也有人说它是岳飞所创。1972年，考古工作者在发掘长沙马王堆汉墓的时候，出土了2100年前的导引图。导引图是中国古代导引术的动作汇编，而导引术就是现代气功的一种。马王堆汉墓的导引图则描绘了四十几个运动姿势，其中至少有四个与后来广为流传的八段锦中的动作相似，它被学术界看作与八段锦有密切的渊源关系。

“八段锦”这个名字最早见于北宋洪迈所著的《夷坚志》，《夷坚志》记载：“政和七年，李似矩为起居郎——效方士熊经鸟伸之术，得之甚喜——常以夜半时起坐，嘘吸按摩，行所谓八段锦者”。可见，八段锦在北宋即已流传。在宋代，八段锦的体式已经有坐式和立式两种，其中，立式八段锦后来形成了很多流派，并得到广泛传播。清朝末年，人们首次把八段锦编辑成一个完整的套路，并绘制图像，它的歌诀这样概括了八段锦的动作做法和锻炼目的：

“两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇

头摆尾去心火，两手攀足固肾腰，攢拳怒目增气力，背后七颠百病消”。

此后八段锦的套路基本被固定下来，一个有历史传承、有功法理论、有真实健身效果的传统气功功法就被定型了。

为了让祖国气功文化中的这块瑰宝，在当代继续造福人民，国家体育总局健身气功管理中心，2001 年成立了健身气功课题组，将八段锦作为一个子课题，以传统八段锦为依据，本着去伪存真，去粗取精，推陈出新的原则，对传统八段锦重新加以编制。同时科研人员又运用现代体育和自然科学知识，对八段锦的健身效果进行了科学研究与实验。现代生命科学、医学、人体形态学等方法的引入，使健身气功八段锦的编创被赋予了理性和科学的新内涵。而健身气功八段锦编创工作的完成和推广，也证明古老的八段锦不仅没有被岁月的长河湮灭，反而在今人的努力下焕发出了更绚丽的光彩。

功法特点

健身气功八段锦属于有氧代谢运动，它安全可靠，运动强度和动作编排次序符合运动生理学规律，它的功法特点主要体现在以下几个方面：

一、“柔和缓慢，圆活连贯” “柔和”：是指动作不僵不拘，轻松自如，舒展大方。“缓慢”：则要求身体重心平稳，虚实分明，轻飘徐缓。“圆活”：指的是动作路线要带有弧形，不起棱角，不直来直去，节节贯穿，符合人体各关节自然弯曲的状态。

“连贯”：是要求动作的虚实变化和姿势的转换衔接不僵不滞，速度均匀，无停顿、断续之处。

二、“松紧结合，动静相兼”

这里的“松”是指精神与形体两方面的放松，精神的放松，主要是解除心

理上与生理的紧张状态，形体上的放松，是指关节、肌肉及脏腑的放松。放松是由内到外、由浅到深的一个锻炼过程，是意念、形体、呼吸，轻松舒适无紧张之感。

“紧”：是指练习中，适当用力且缓慢进行。它体现在前一动作的结束与下一动作的开始之前。套路中的“双手托天理三焦”中的上托动作，“左右开弓似射雕”的马步拉弓，“调理脾胃须单举”的单臂上举，“五劳七伤往后瞧”的转头、旋臂，“摇头摆尾去心火”的马步，“两手攀足固肾腰”的两手向下摩运与攀足动作，“攢拳怒目增气力”的冲拳与抓握，“背后七颠百病消”的头向上顶、脚趾抓地与提肛动作。“紧”在动作中只是一瞬间，而放松则要求贯穿动作的始终。这里的“动”与“静”，主要是指身体动作的外在表现，“动”就是在意念引导下，使动作轻灵活泼，节节贯穿，舒适自然。“静”是指在练习中，在动作的节分处做到沉稳，特别是在前面所讲八个动作的缓慢用力之处，从外观上看要略有停顿，但内劲没有停，肌肉继续用力，保持牵引、伸拉，只有适当的用力和延长作用时间，才能使相应的部位受到一定强度的刺激，提高锻炼的效果。松紧结合，动静相兼，是健身气功八段锦的主要风格特点，在练习中，应仔细揣摩，认真体会。

三、“神与形合，气寓其中” “神”：是指人体的精神状态和正常的意识活动。“形”：是指人的形体运动。

“神”与“形”是不可分割、相互联系、互相促进的一个整体，在练习健身气功八段锦时，就要求做到意动形随、神形兼备。

“气寓其中”是指通过精神的修养和形体的锻炼，即可促进真气在体内的运行，达到强身健体之功效。

“两手托天理三焦”中的“三焦”，根据中医的说法，脐以下为“下焦”，胸膈至脐为“中焦”，胸膈以上为“上焦”。“两手托天理三焦”这一式动作，通过两手交叉上举，缓慢用力，保持伸拉，可使三焦通畅，气血调和。通过拉长躯干与上肢各关节周围的肌肉、韧带及关节软组织，对提高关节的灵活性，防治肩部疾患、颈椎病具有良好的作用。

“左右开弓似射雕”这一式动作，展肩扩胸，可刺激督脉和背部腧穴，同时调节手太阴、肺经等经脉之气。它能有效地发展下肢肌肉力量，提高平衡和协调能力。同时增加前臂和手部肌肉的力量，提高手腕关节及指关节的灵活性，并有利于校正驼背、肩内收等一些不良肢势，很好的预防肩、颈疾病。

“调理脾胃须单举”这一式动作，通过左右上肢一松一紧的上下对拉，可以牵拉腹腔，对中焦脾胃起到按摩的作用。同时可以刺激位于胸胁部的相关经络以及背部腧穴等，具有调理脏腑经络的作用。该式动作使脊柱内各椎骨间的小关节及小肌肉得到了锻炼，从而增强了脊柱的灵活性与稳定性，有利于预防和治疗肩、颈疾病。

“五劳七伤往后瞧”中的“五劳”指心、肝、脾、肺、肾等五脏的劳损，“七伤”是指喜、怒、悲、忧、恐、惊、思等七情伤害。这个动作通过上肢伸直、外旋、扭转的静力牵张作用，可以扩张、牵拉胸腔、腹腔诸脏腑。“往后瞧”的转头动作，可以刺激颈部大椎穴以及背部五脏六腑腧穴，达到防治“五劳”“七伤”的目的。这一动作还能够增加颈部及肩关节周围参与运动肌群的收缩力，增加颈部运动幅度，活动眼肌，预防眼肌疲劳及肩、颈等背部疾患，改善颈部及脑部血液循环，有助于解除中枢神经系统的疲劳。

“心火”，即心热火旺的病症，属阳热内盛的病基。该式动作，两腿下蹲，

摆动尾闾可刺激脊柱、督脉等，通过摇头可刺激大椎穴，从而达到舒经、泄热的目的，有助于去除心火。在摇头摆尾过程中，脊柱、腰段、颈段大幅度侧屈、缓转及回旋，可使整个脊柱的头颈段、腰腹及臀、股部肌群参与收缩，既增加了颈、腰、髋的关节灵活性，也发展该部位的肌力。

“两手攀足固肾腰”，通过大幅度前屈后伸，可刺激脊柱、督脉以及阳关、委中等穴，有助于防治生殖、泌尿系统的一些慢性病，达到固肾、壮腰的目的。通过脊柱大幅度的前屈后伸，可有效发展躯干前后伸屈脊柱肌群的力量与伸展性，同时，对于腰部的肾、肾上腺、输尿管等器官有良好的牵拉、按摩作用，可以改善其功能，刺激其活动。

“攒拳怒目增气力”。中医认为，肝主金，肝开窍于目。该式动作中的怒目瞪眼，可刺激肝经，使肝血充盈，肝气疏泄。该式动作，两腿下蹲，脚趾抓地，双手攥拳、旋腕，手指逐节强力抓握等动作，可刺激手、足三阴、三阳、经脉和督脉，同时可使全身肌肉、经脉受到劲力牵张刺激，长期锻炼可使全身肌肉结实有力，气力增加。

“背后七颠百病消”脚十趾抓地，可刺激足部有关经脉，调节相应脏腑功能。同时颠足可刺激脊柱与督脉，使全身脏腑、经络、气血通畅、阴阳平衡，颠足而立，可发展小腿后群肌力，拉长足底肌肉韧带，提高人体的平衡能力，落地震动，可轻度刺激下肢及脊柱各关节内外结构，并使全身的肌肉得到了很好的放松复位，有助解除肌肉紧张。

五禽戏 《军师联盟》里华佗一出场就把五禽戏传给了司马懿 然后，平时有事没事练练五禽戏结果就活到了七十多熬死了曹操、曹丕、曹叅，笑到了最后。诸葛亮神机妙算智慧旷古烁今，而司马懿因为最后一统了三国成为了最后

的赢家。为什么？首先要身体条件好。华佗无意中帮了司马懿一个大忙，成了他一统三国最重要的条件。司马懿为何能够篡位成功，不仅仅是他的智慧与谋虑，更重要的条件在于他遇到了一个好时机，而自己恰好又有寿命等到那个时机出现。初次，曹操想征辟司马懿，曹操谋士郭嘉说司马懿用心深远，如不能为主公所用，则杀之。曹操自认为能够制服司马懿因而没有杀他，后司马懿与曹丕交好，在曹丕手下任职，曹操告诉曹丕，烈马既有助主的本事也有防主，曹丕自认为能够控制住这批野马。可以好好利用司马懿的才智为自己所有，而此时的曹丕陷入世子之争，对面的曹植有聪明绝顶的杨修相助。自己确实也需要有一个足够聪明的谋士相助自己。从司马懿出仕曹丕到最后司马懿篡位，这中间自然是凭借着自己的智慧无数次的趟过了艰难险阻，然而最后决定司马懿能篡位成功的原因，聪明才智确实是占一部分，却不是最关键的，最关键的是司马懿活的够长，司马懿活了 73 岁，这个岁数在古代已经算是高寿了，先后熬死了曹操（66 岁），接着熬死了曹丕（40 岁），最后熬死了曹叡（34 岁）更不用说哪些曹洪哪些武将了，倘若不是这样，司马懿也许还和诸葛亮一样是一位死而后已的忠臣，倘若司马懿早逝一两年或者，或者魏帝年长一两岁可以自己亲政，那么司马懿必然无法篡位。年轻时在许都认识了华佗，获得华佗五禽戏之真传，自己也勤加练习。华佗送司马懿五禽戏，让司马懿传下去，暗示了后来司马家的长寿，司马懿活到 70 多岁，司马孚活到 93 岁，三国天下皆归于司马氏，长寿是很重要的客观因素。这里也有向华佗致敬的意思。当然也有人质疑司马懿长寿与华佗的“五禽戏”有关。

五禽戏相传是由东汉末年著名医学家华佗根据中医原理、以模仿虎鹿熊猿鸟等五种动物的动作和神态编创的一套导引术。“禽”指禽兽，古代泛指动物；

“戏”在古代是指歌舞杂技之类的活动，在此指特殊的运动方式。1982年6月28日，中国卫生部、教育部和当时的国家体委发出通知，把五禽戏等中国传统健身法作为在医学类大学中推广的“保健体育课”的内容之一。2003年中国国家体育总局把重新编排后的五禽戏等健身法作为“健身气功”的内容向全国推广。2011年5月23日，华佗五禽戏经国务院批准列入第三批国家级非物质文化遗产名录。据传华佗的徒弟吴普依法锻炼，活到90多岁依然耳不聋，眼不花，牙齿完好，达到百岁高龄。华佗的弟子樊阿时常联系五禽戏，据传他活到了100多岁，这在今天依然是高寿，特别是在东汉时期兵荒马乱物质匮乏的年代，这种高寿更是世所罕见，极为难得。

具体功效练熊戏 调理脾胃人出现滞食、消化不良、食欲不振等症状，不妨练练五禽戏中的熊戏。练熊戏时要在沉稳中寓于轻灵，将其剽悍之性表现出来，习练熊戏有健脾胃、助消化、消食滞、活关节等功效。

练虎戏 缓解腰背痛如果你有腰背疼痛的症状，练虎戏能增强挟背穴和督脉百度的功能，能缓解颈肩背痛、坐骨神经痛、腰痛等症状。

练鹿戏 缩减腰围很多上班族长期久坐、缺乏运动、生活不规律，导致腰围增大，习练五禽戏的鹿戏是个不错的缩减腰围的好方法。因为鹿戏主要是针对肾脏的保健来设计，它的各个动作都是围绕腰部来做运动，在练习的过程中，自然而然地使我们腰部的脂肪大量消耗，并重新分配，有益于缩减腰围，保持苗条身材。

练猿戏 增强心肺功能习惯于乘坐电梯的上班族如果爬上几层楼梯，不少人都会累得气喘吁吁，这其实在提醒你，你的心肺功能需要加强了。猿戏中的猿提动作遵循“提吸落呼”的呼吸方式，身体上提时吸气，放松回落时呼气。上

提时吸气缩胸，全身团紧；下落时放松呼气，舒展胸廓，这组动作有助于增强心肺功能，缓解气短、气喘等症状，感兴趣的朋友不妨试试。

练鸟戏 预防关节炎关节炎是冬季的常见多发病，但是近几年来，炎炎夏日，在医院的骨伤科，也会遇到不少肩周炎、关节炎患者因犯病而求医。主要原因就是这些患者使用空调不当，或者长时间吹电扇，导致关节疾病的发作。练鸟戏时，动作轻翔舒展，可调达气血，疏通经络，祛风散寒，活动筋骨关节，可预防夏季关节炎的发生，而且还能增强机体免疫力。

五禽戏是中国民间广为流传的、也是流传时间最长的健身方法之一，由五种模仿动物的动作组成，五禽戏又称“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等。《三国志·华佗传》中记载：“吾（华佗）有一术，名五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利足，以当导引。体有不快，起做一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”此外，《后汉书·华佗传》中也有类似记载。到魏晋南北朝时期，华佗五禽戏进一步发展，各种著述、图录相继出现，名称也更加繁多。

现代医学研究也证明，作为一种医疗体操，五禽戏不仅使人体的肌肉和关节得以舒展，而且有益于提高肺与心脏功能，改善心肌供氧量，提高心肌排血力，促进组织器官的正常发育。作为中国最早的具有完整功法的仿生医疗健身体操，五禽戏也是历代宫廷重视的体育运动之一。

【布置思考题】

- 1、试述中医养生的特点及作用。
- 2、顺时养生，怎么开展？
- 3、结合本章知识，阐述如何开展健康养生之道？