

圖解中醫

「養生篇」

羅大倫
寶金劍
于春華



編繪



香港中和出版有限公司
www.hkopenpage.com

只為中醫太美

我之所以摯愛中醫文化，只因為它真的很美。

幾千年的中華傳統文化浸潤濡養著中醫這棵寶樹奇葩，無論是基礎理論，還是用藥治則，無不閃爍著哲學的思辨之美。作為中醫理論核心的整體觀，不僅將人看作一個整體來考量，還將人置身於浩瀚宇宙，看成是自然界中的一部分，追求人與自然的和諧。這正是道家“天人合一”思想的體現。熱者寒之、寒者熱之、虛者補之等治則，以藥性偏頗來糾正人體偏頗的原則，則展現了儒家智慧的光芒。五行的相生、相剋、相乘、相侮、對立、制約與依存，看似玄而又玄，但又無處不反映著樸素的真理。七情配伍，相使、相須、相惡、相殺，一方之中竟是排兵佈陣般的謹慎嚴密，大氣渾然，每一方不知包蘊了多少哲理。

大道至簡，至簡則美。中醫所蘊含的道理是深刻的，但表現形式卻極為簡單，其診斷、用藥都體現了至簡之美。老中醫看病，無須拍X光片，不用做CT、磁共振及各種程序複雜的檢查，藉助醫者的感官和手指的感覺，通過望、聞、問、切就能查明病因，判斷病情。中醫用藥，雖然有很多繁複的藥方，但也有許多簡便有效的單方、偏方和代藥的食方，將藥物對人體的損害降到了最低。中醫將疾病和自然界緊密地結合在一起，很多藥物都是就地取材，隨手可得，一塊生薑、一縷香菜、一頭大蒜、一把食鹽，在中醫師的手中都可能是最有效的治病良藥。中醫已經將“簡”的妙處運用到了極致。

一藥一法盡得自然之美。傳統中醫取法自然，以事半功倍、至簡、至效和對人體傷害最小為最終的追求。同樣治病，中醫也許是一帖膏藥、幾次火罐、簡單的針灸就可以治癒，且不傷及人的根本。同樣用藥，中藥多

來源於自然界的動植物，煎煎煮煮，很少化學合成，對人體的不良反應也大大降低。

中醫太美。這樣的瑰寶、國粹，應該推廣之，宣傳之，發揚之，讓更多的人了解中醫，喜歡中醫，應該是每一個中醫人的責任和使命。

看到羅兄贈我的“《圖解中醫》系列叢書”，我的耳目為之一新，彷彿看到了宣傳普及中醫的一片新天地。這套書的作者和策劃者們以普及中醫理念為己任，以弘揚中醫文化為目標，將傳統的中醫內容用最為輕鬆活潑的漫畫形式表現了出來，構思巧妙，匠心獨運。每一幅畫圖、每一段文字，都力求最簡省、最通俗地表達深奧繁複的中醫理論，讓讀者不必再咀嚼拗口的詞句，無須再琢磨難懂的話語，在興味和樂趣中感受中醫的真諦，獲得快樂的閱讀體驗。

我相信這套書能如其“後記”所言，讓您在閱讀之後，“一定會為中醫國粹的精湛神奇而感慨，一定會為古人的聰慧睿智而動容，為燦爛的中華文明而心生一分自豪之情”，從而“生發出對中醫的研究之心、探索之意”，甚至“能由此積極宣傳推廣中醫，讓更多的人來了解它，學習它，發掘它”。

梁冬



用圖解解讀中醫

五千年歲月流轉，積累了中醫的博大內涵。

五千年千錘百鍊，鑄就了中醫的完備體系。

五千年大浪淘沙，沉澱出中醫的精粹風華。

五千年風雨滄桑，古老的中醫曾經擔負著中華民族繁衍昌盛的大任，推動著華夏文明的車輪，轉動不息。

如今，隨著人們對健康的熱切追求，隨著中國文化影響力的不斷增強，古老的中醫，歷久彌新，正煥發出更加迷人的風采和勃勃生機。

然而，正因其古老，會有許多生澀的語言詞彙讓人難以理解；正因其古老，會有許多深刻的思想理論無法被人領悟。怎樣打破形式的束縛，突破理解的障礙，讓中醫為更多國人所接受，讓中醫國粹真正走出國門，走向世界，是中醫文化傳播者的當務之急。

深思熟慮之下，我們選擇了用鮮活生動的圖解來傳達中醫的精湛深邃，化深奧晦澀為淺顯易懂，變生硬解釋為生動演繹。同時，圖解的幽默元素，還會使讀者在感受中醫、學習中醫的餘韻之中，品味生活的歡愉和閱讀的樂趣。

這，就是我們奉獻給您的用圖解完美解讀中醫的圖書——《圖解中醫》系列叢書。

我們希望，這套叢書能為您敲開中醫的大門，能讓您有更大的熱情學習這門古老的文化。我們也希望，這套書能突破國家的界限，超越語言的阻障，跨越古今時空，飛越千山萬水，將古老而深邃的中醫文化撒播到每個人的心田。

目錄

上醫治未病



何為養生	20
何為中醫養生學	21
中醫養生學的歷史演進	22
養生學發展史	24
遠古時期(萌芽)	24
先秦時期(奠基)	25
秦漢時期(形成)	26
秦漢時期——《黃帝內經》	27
魏晉隋唐時期(充實)	28
魏晉隋唐時期——《備急千金要方》	29
宋金元時期(發展)	30
宋金元時期——《養老奉親書》	31
明清時期(鼎盛)	32
明清時期——張景岳	33

中醫養生的基本觀念



生命觀	36
生命的物質觀	
——生命的物質基礎(精)	37
生命的物質觀	
——生命活動的動力(氣)	38
生命的物質觀	
——生命的主宰(神)	39
生命的物質觀	
——精、氣、神的關係	40
生命的運動變化觀 1	41
生命的運動變化觀 2	42
生命的運動變化觀 3	43
壽夭觀	44
影响壽夭的主要因素	45
健康觀	46
中醫的四維健康觀	47
形與神俱的健康標準 1	48

形與神俱的健康標準 2	50
預防觀	51
和諧觀	52
人與自然和諧——天人一體	54
人與自然和諧——天人相應	56
人體自身和諧	
——五臟系統和諧統一	58
人體自身和諧	
——形氣神的和諧統一	59
人體自身和諧	
——常變狀態的和諧適度	60
人與社會的和諧	61
權衡觀	62
自然、生命的權衡自穩	
——自然氣象權衡自穩	63
自然、生命的權衡自穩	
——自然生態的權衡自穩	64
自然、生命的權衡自穩	
——人體的權衡自穩	65
養生的權衡自穩	66

中醫養生的基本原則



天人相應，和諧統一	70
順應天時——順四時而養	72
順應天時——順晝夜而養	74
順應天時——順月之盈虧而養	75
適應地理	76
動靜互涵，形神合一	77
動與靜	78
形與神	79
動以煉形，靜以養神	80
動靜結合，協調互濟	81
形神共養，養神為先	82
保形全神，調神安形	83
審因施養，三因制宜	84
因時制宜	85
因地制宜	86
因人制宜	87
綜合調攝，雜合以養	88

精神養生



積精全神	90
調氣安神	92
四氣調神	94
修德怡神	96
調志攝神	98

起居養生



起居養生的原則	102
起居養生的內容	103
安於居處	103
勞逸結合	104
衣著適宜	105
二便通暢	106
睡眠養生	108
睡眠養生——睡前調攝	110
睡眠養生——睡時調攝(臥向)	112
睡眠養生	113
睡眠養生——睡時調攝(睡姿)	113

起居養生的內容

睡眠養生——睡時調攝(時間)	114
睡眠養生——睡眠環境(臥室)	116
睡眠養生——睡眠環境(臥具)	117

食藥養生



食藥兩用品的作用	120
食藥養生的原則	121
食藥養生的禁忌	122
常用養生食藥	124
補益類——山藥·薏苡仁	124
補益類——白扁豆·茯苓	125
補益類——大棗·蓮子	126
補益類——龍眼肉·玉竹	127
補益類——黃精·百合	128
補益類——蜂蜜·酸棗仁	129
補益類——白果·芡實	130
補益類——益智仁·阿膠	131
補益類——枸杞子·黑芝麻	132
補益類——桑椹·覆盆子	133

健胃消食類——山楂·雞內金	134
健胃消食類——麥芽·萊菔子	135
健胃消食類——砂仁·荷葉	136
健胃消食類——紫蘇·木瓜	137
調肝類——香櫞·佛手	138
調肝類——菊花·決明子	139
理肺類——杏仁·橄欖	140
理肺類——羅漢果·桑葉	141
清熱類——金銀花·魚腥草	142
清熱類——鮮芦根·馬齒莧	143
清熱類——梔子·槐花	144
清熱類——蒲公英·鮮白茅根	145
通便類——火麻仁·郁李仁	146
化痰化癥類——昆布·胖大海	147
化痰化癥類——桃仁	148
其他種類——葛根·薤白	149

傳統運動養生



傳統運動養生作用機制	152
傳統運動養生流派	154

常用傳統運動養生法	156
八段錦	156
易筋經	157
太極拳	158
五禽戲	159
六字訣	160



針灸養生

針灸養生作用機制	162
常用針灸養生法	163
毫針刺法——針具	164
毫針刺法——針刺體位	165
毫針刺法	
——針刺方法(持針法)	166
毫針刺法	
——針刺方法(進針法)	167
毫針刺法	
——針刺方法(行針手法)	168
毫針刺法	
——針刺方法(針刺補瀉)	169

毫針刺法	
——針刺方法(留針與出針).....	170
毫針刺法——常用穴位	171
毫針刺法——針刺禁忌	172
灸法——材料	173
灸法——艾灸操作方法	174
灸法——常用穴位	175
灸法——艾灸禁忌	176
拔罐——用具	177
拔罐——操作方法	178
拔罐——常用穴位	179
拔罐——拔罐禁忌	180
穴位敷貼——藥物與劑型	181
穴位敷貼——操作方法與禁忌	182
刮痧——用具與部位	183
刮痧——操作方法	184
刮痧——刮痧禁忌	185

按摩養生

按摩養生作用機制	188
----------------	-----



常用按摩養生法	189
捏脊	190
穴位按摩舉例	191



其他養生方法

房事養生	194
音樂養生	195
娛樂養生	196
沐浴養生	197
色彩養生	198
香熏養生	199



因時養生的應用

晝夜養生	202
養生方法	203
節氣養生	204
“四立”調養	205

“二至”調養	206
“二分”調養	207
清明、穀雨、芒種調養	208
小暑、大暑、處暑調養	209
白露、寒露調養	210
小雪、大雪調養	211
小寒、大寒調養	212
四季養生	213
春季養生	213
春季養生——調養方法	214
夏季養生	216
夏季養生——調養方法 1	217
夏季養生——調養方法 2	218
秋季養生	219
秋季養生——調養方法	220
冬季養生	222
冬季養生——調養方法 1	223
冬季養生——調養方法 2	224

因人養生的應用



按年齡養生	226
嬰幼兒養生	226
兒童養生	227
青少年養生	228
中年人養生	229
老年人養生	230
按性別養生	231
男性養生	231
女性養生	232
女性養生——月經期保養	233
女性養生——妊娠期保養	234
女性養生——產褥期保養	235
女性養生——哺乳期保養	236
女性養生——更年期保養	237
按職業養生	238
腦力勞動者保養	238
體力勞動者保養	239
按體質養生	240
體質的成因	241
體質的分類	242
體質養生方法 1	243
體質養生方法 2	244

按部位養生的應用



頭面部保養 246

養髮 246

養顏 247

五官保養 248

眼部保養 248

耳部保養 249

鼻部保養 250

口腔保養——牙齒保養 251

胸背腰腹保養 252

胸部保養 252

背部保健 253

腰部保養 254

腹部保養 255

四肢部位保養 256

上肢保養 256

下肢保養 257

臟腑保養 258

心的保養 259

肝的保養 260

脾胃保養 261

肺的保養 262

腎的保養 263

後 記 264

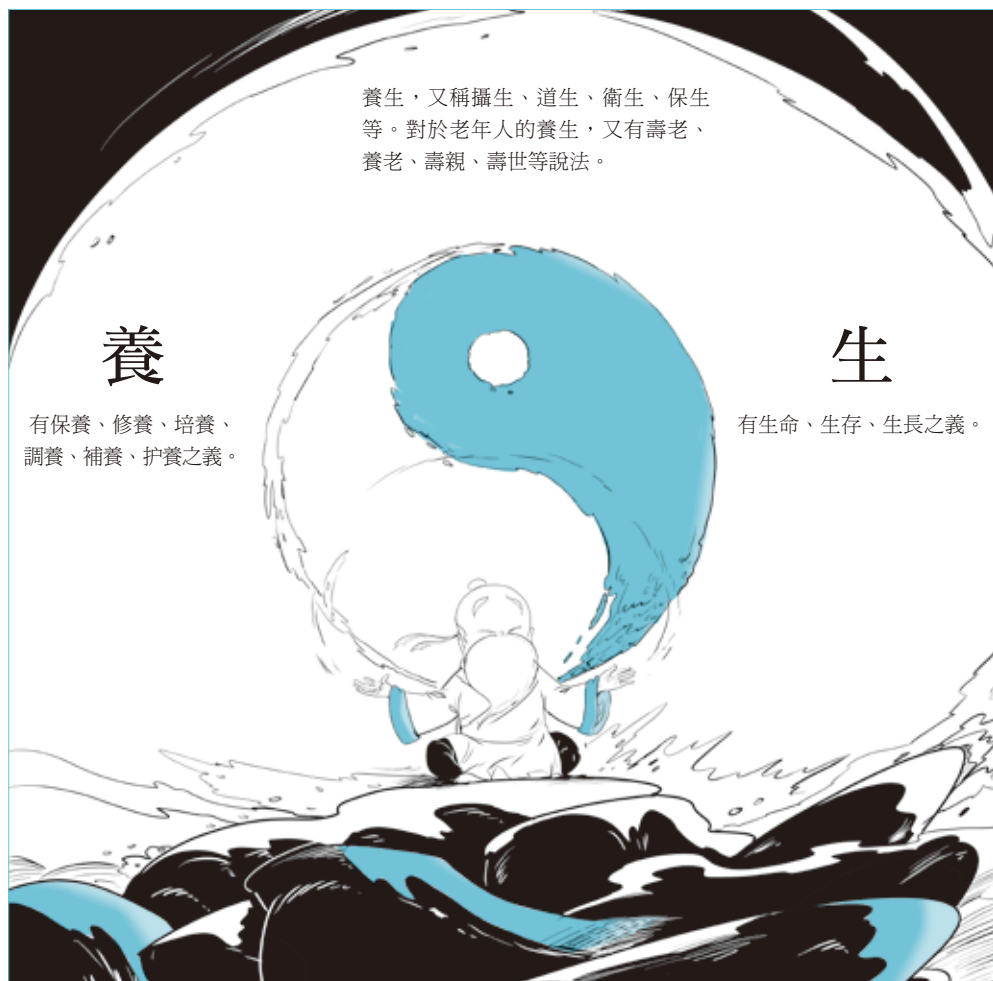
上醫治未病

相傳，古代的名醫扁鵲有兩位兄長，他們也是醫生。有一次，魏文侯問扁鵲，三兄弟中誰的醫術最高明。扁鵲說：「長兄醫術最好，二兄次之，我的醫術最差。」魏文侯問：「為甚麼他們都沒有多大名氣呢？」扁鵲說：「長兄治病，是在病情未發作之前就鏟除了病因，因此他的名氣無法傳出去。二兄治病，是治在病情初起時，人們以為他只能治輕微的小病，所以他也只能揚名鄉裡。我是在病人病情嚴重時治療的，針灸、刺血、內服、外敷，用盡各種手段救人性命，因此人們都以為我的醫術最高明。」這個故事可能是古人虛構附會的，但卻反映出中醫最核心的健康觀——「治未病」思想。正如《黃帝內經》所說，「上工治未病」。對待疾病應於其未起之時預防根除，待到沉痾難消、積重難返時再治，就如同渴而穿井，鬥而鑄錐，往往為時已晚。「治未病」主要有兩個方面的內容：一為未病先防，一為已病防變。幾千年來這一保健思想一直有效地指導了中醫的防治實踐。在目前生活節奏快、工作壓力大、亞健康者數量越來越多的情況下，重視治未病，科學運用中醫調攝養生，顯然具有重要意義。



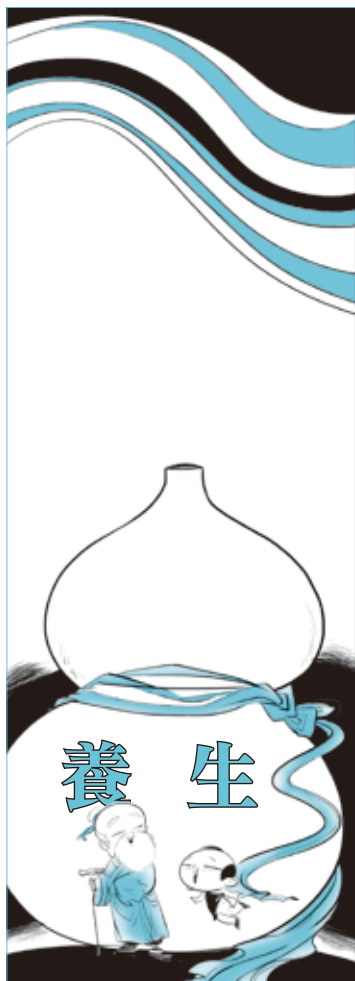
何為養生

養生就是採取措施保養人的生命，提高生命質量，延長壽命的行為。具體來說，養生是人類為了自身更好地生存發展，根據人體生長衰老的量、質變化規律所進行的身心養護活動，應貫穿於出生前、出生後，病前、病後的全過程。



何為中醫養生學

中醫養生學是一門古老而又新興的中醫分支學科，它以中國古代的天文、地理、文化、歷史、哲學為深厚底蘊，以中醫理論為堅實基礎，集各地、各民族的養生智慧為一體，融匯道家、儒家、佛家及歷代養生家、醫學家的養生體驗和研究成果，形成了博大精深的理論體系。



中醫養生學的特點

理論基礎——中醫理論

中醫養生將人與自然、人與社會及人體自身都視作一個整體，其理論來源於中醫整體觀。

中醫養生強調辨證施養，其理論來自於中醫診療的辨證施治。

中醫養生所強調的陰陽五行、臟腑經絡、氣血津液，均以中醫理論為基礎。

宗旨——和諧適度

和諧，主要體現在平衡陰陽之中。陰陽平衡是人體健康的基本標誌。

適度，體現在情志活動、飲食五味、體力、房事等方面的無太過，無不及。

核心——重在預防

中醫養生的核心是防止疾病的發生、演變和復發。

原則——綜合調攝

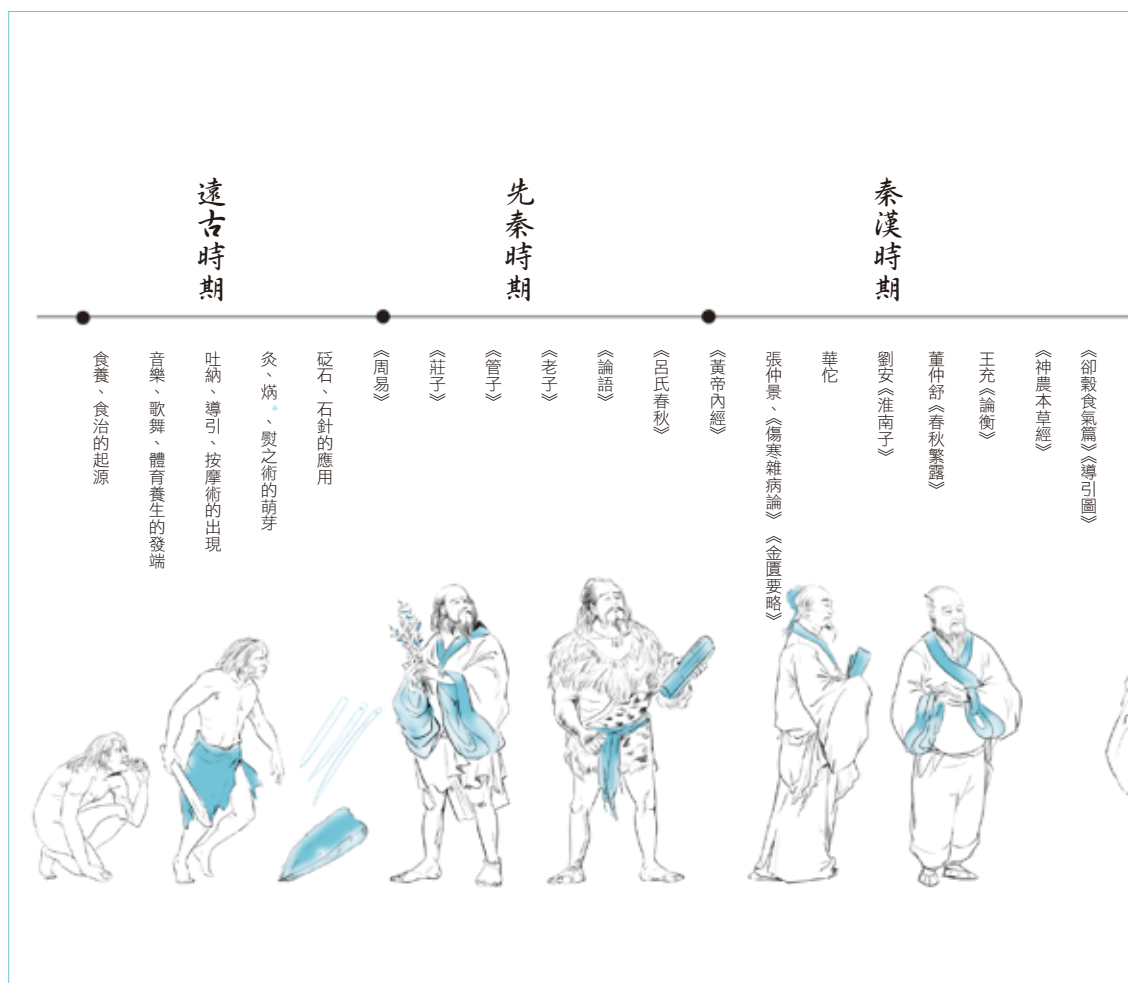
中醫養生的手段和方法豐富多樣，且簡、便、廉、驗，但在具體養生過程中，必須根據實際情況各取所需，對症施養，綜合調攝。

模式——適用廣泛

養生的目的是防病，因而其適應對象是所有未病者、患者或病癒者。

中醫養生學的歷史演進

中醫養生學發源於遠古，奠基於先秦時期，形成於秦漢時期，於魏晉隋唐時期取得極大充實，於宋金元時期得到進一步發展，在明清時期達到鼎盛。



明清時期

張景岳《類經》《景岳全書》

趙獻可《醫貫》

朱震亨《格致餘論》

李杲《脾胃論》

張子和《儒門事親》

劉元素《元道論》

《飲膳正要》

陳直《養老奉親書》

針灸銅人

《本草衍義》《八珍囊》《用藥法象》《本草衍義補遺》

《聖濟總錄》《太平聖惠方》

孫思邈《千金要方》

孟詵《食療本草》

王燕《外臺秘要》

巢元方《諸病源候論》

達摩《易筋經》

佛教傳入

葛洪《抱朴子》



晉隋唐時期

宋金元時期

遠古時期（萌芽）

夏代之前，人們在不斷與自然鬥爭，爭取更好生存條件的同時，也不斷積累著養生防病的知識，探索著祛病延年的方法。雖然這些養生之法出自本能，尚為原始，不能成為一種學說，但已經可以認作是中醫養生學的萌芽了。



食養的萌芽

在覓食的過程中，人們偶然發現了有益於人體的食物，進而主動尋求，食養逐漸萌芽。

火被發現後，人們開始吃熟的食物，使得人體吸收營養和預防疾病的能力逐漸增強。

灸、熯、熨的萌芽

火的產生，促生了以火為工具的簡單養生療法，如灸、熯、熨。

保健鍛煉的萌芽

狩獵前後的祈禱和祝福之舞，逐步演變為舒筋活絡的舞蹈，進而演化為健身活動。

導引、吐納的萌芽

勞作之餘，或閉目靜養，或舒展肢體，或敲打按摩，由此形成導引、吐納的萌芽。

環境養生的萌芽

人們搭築巢穴，棲息在樹上，藉以躲避野獸和自然災害的襲擊，這可以說是環境養生的萌芽。



先秦時期（奠基）

先秦時期，隨著養生經驗和養生知識的進一步積累，人們在個人衛生、環境衛生、敬老養老、食養、食治等方面都有了長足的進步。諸子百家的論著中，包括許多關於養生保健的精闢論述。這些都為中醫養生學的產生奠定了堅實的基礎。

養生知識與經驗

個人衛生 人們已養成洗臉、洗手、洗腳的習慣，並能定期洗浴。

環境衛生 清潔掃除已經成為人們的日常生活習慣。

道德行為 敬老、養老經驗豐富，並蔚然成風。

食養保健 商代的《湯液論》就是一部食療專著；周代，宮廷中已經有了專門的營養醫師；在《莊子》之前，導引行氣術已廣為流傳。



養生理論論述

易 家 《周易》主張著眼宇宙天地，立足人類自身，探求宇宙運動變化規律、生命奧秘，進而把握生命。這是中醫養生學理論的本源。

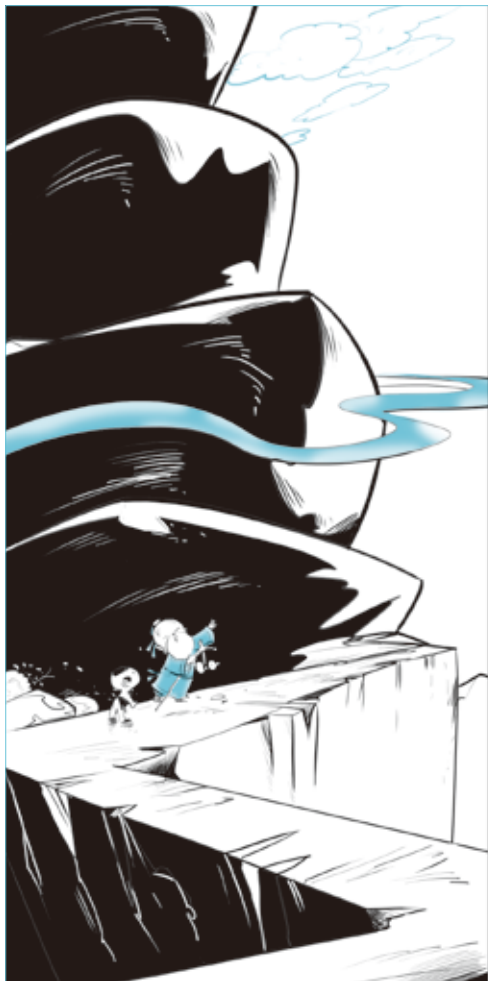
儒家學說 注重修身養性，養心與養形並重，精神統率形體，強調道德行為修養。

道家思想 從哲學角度闡述養生的意義和根本原則；提出精、氣、神的基本概念；倡導以靜為主的養生思想。道家直接為中醫養生理論的創立奠定基礎。



秦漢時期（形成）

秦漢時期，湧現出許多養生家和養生專論；儒、道、佛三家思想的融合對當時養生學術產生了巨大影響。《黃帝內經》的成書，標誌著中醫養生學已經在中醫理論的指導下蓬勃地發展起來。東漢名醫張仲景豐富和發展了中醫養生學理論。



《黃帝內經》 是我國中醫養生理論形成的標誌之作。

張仲景 注重飲食與養生的關係；提倡順應四時、陰陽養生；反對追逐名利，倡導無私寡慾，調養精神；認為仁慈、富有愛心更能獲得長壽；主張通過活動、運動來防病治病；提出婦女經、帶、胎、產、更年期各階段的保養調攝方法。他所創製的多首方劑，都具有治病和養生的雙重效果。

華佗 主張積極進行體育鍛煉。根據古代導引術，創編了動形養生的《五禽戲》。

《淮南子》 糅合道、儒、法、陰陽五行等學說，主張以“靜”為核心，強調修養德性；提出過用生病的發病觀；強調環境、起居、飲食、七情與養生的關係。

《神農本草經》 重視補藥養生，把補身養命、養性補虛之藥列為上品，並標註“耐老”“增年”“不夭”字樣，以表示其補益強身、抗老防衰之功。

秦漢時期——《黃帝內經》

《黃帝內經》是我國現存最早的醫學典籍，以陰陽、五行、經絡、精神、氣血等為主要內容，從整體角度闡述了人體生理病理、診斷要領和防治原則。本書從諸子百家的養生思想匯總汲取了豐富的營養，並將其發揮。它的面世標誌著中醫養生學體系的形成。



書 稱：黃帝內經

成書時期：戰國秦漢時期

地 位：中醫養生理論形成的標誌之作。

◎**生命觀** “精”是構成人體的原始物質，也是人體生命活動的原動力；陰陽二氣是生命之源。其對生命由發育、壯盛到衰老等各階段表現和生理特徵的論述，是我國醫學史上最早對人體生命週期的劃分。

◎**天人觀** 認為生命活動與自然息息相關，天人相應。論述了日月星辰及生活環境對人體的影響。

◎**形神觀** 指出人只有“形與神俱”才能“盡終其天年”；反之，死亡就是形神分離。

◎**預防觀** 提出“治未病”的觀點，倡導“上工^{*}治未病，不治已病”。

◎**養生原則** 順應自然、協調陰陽、積精全神、疏通經絡。

◎**養生方法** 調情志、慎起居、和五味、節房事、導引、針灸等。

上醫治未病

* 上工：指技術高明的醫生。

魏晉隋唐時期（充實）

魏晉至隋唐時期，佛教、道教盛行，經過最初的紛爭，三教逐漸滲透、融合。這樣的局面影響了整個社會，並促進了醫家汲取各家之長，將其融入到養生理論之中。

儒、釋、道三教歸一對中醫養生的影響

道

魏晉時，服食丹石藥餌之風盛行，客觀上促進了藥物養生及道家養生流派的興起。導引吐納術迅速發展，出現了以葛洪、陶弘景為代表的倡導導引吐納的養生家。

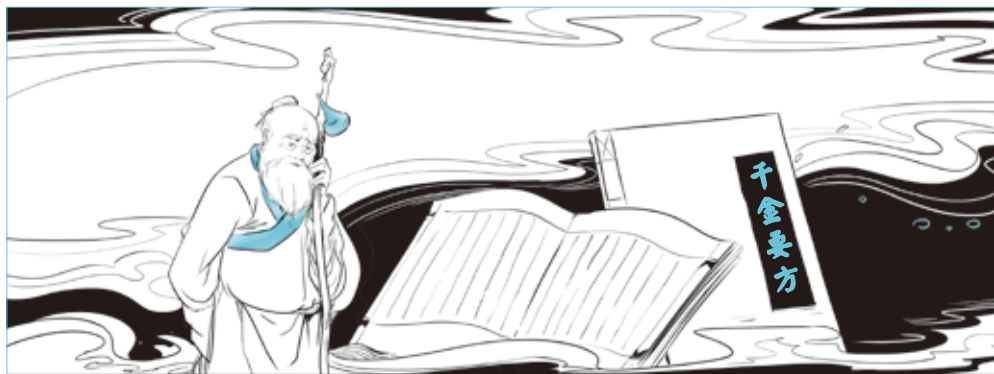
釋

佛家養生理論重在“見性”；養生方法重在“靜養”，注重“禪定”“頓悟”，修禪的基礎是調身、調氣、息心靜坐。養生家將之融入吐納導引術中，形成了以靜坐為特點的養生功法。

隋代以後，產生了许多融合儒、釋、道、醫各家養生學術的養生大家，孫思邈就是其中的代表。

魏晉隋唐時期——《備急千金要方》

唐代醫家孫思邈在醫藥和養生實踐方面都做出了不朽貢獻，也是將儒、道、佛與醫融為一體的先驅。其著作《千金方》既是一部醫學巨著，也是一部集養生術之大成的力作。孫思邈之所以將其以“千金”命名，旨在強調生命重如千金，彰顯了養生學的根本宗旨。



書名：備急千金要方

作者：孫思邈

地位：綜合類醫學巨著，亦是一部集養生術之大成的力作

成書年代：唐朝

◎共 30 卷，132 門，載方 5300 餘首。

◎將《內經》“治未病”的觀點直接落實在養生之中。

◎將精神養生放在首位。總結前人經驗，結合自身體會，形成以道為最高信仰、以道德修養為基礎、以清靜無為為核心，並充分協調形神關係，注重眾術兼修的精神養生思想。

◎突出食養食療特色。注重飲食選擇和調理，將其視為加強營養、增強體質、提高防病能力的手段。這是中醫食療學獨立成為專門學科的標誌。

◎房中養生形成體系。書中論述了房中養生思想、技巧、衛生、方藥、防病等諸多方面的內容，自成體系，為後人研究“性學”奠定了基礎。

◎重視婦幼保健。書中首列“婦人方”3 卷，又設“少小嬰孺方”1 卷。

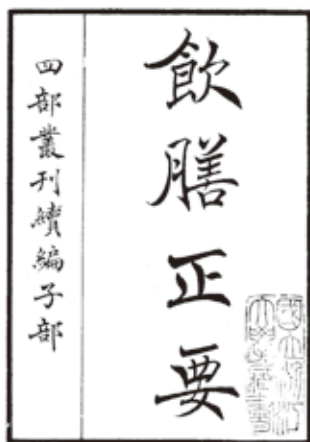
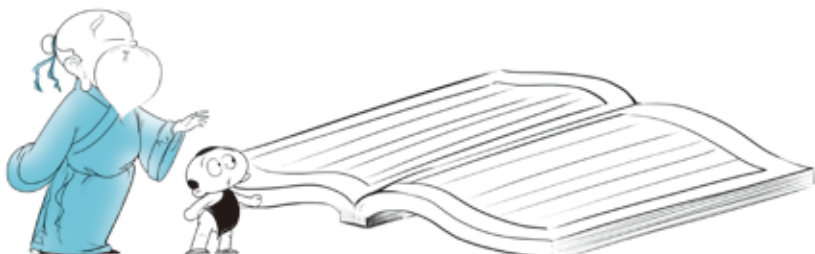
◎著力普及養生功法。向人們宣傳導引、吐納、按摩等養生法。

宋金元時期（發展）

宋代以後，朝野上下都十分重視養生，官修的醫學典籍中出現了大量養生食藥。金元時期的醫家和養生家根據陰陽五行等理論，對於藥物的性味功用進行了深入研究，使其既適用於疾病辨治，又有利於防病保健。

陳直《養老奉親書》

是我國現存最早的一部老年保健學著作。書中介紹了大量食養、食治的內容，並從理論上闡明了食養的根本機制。



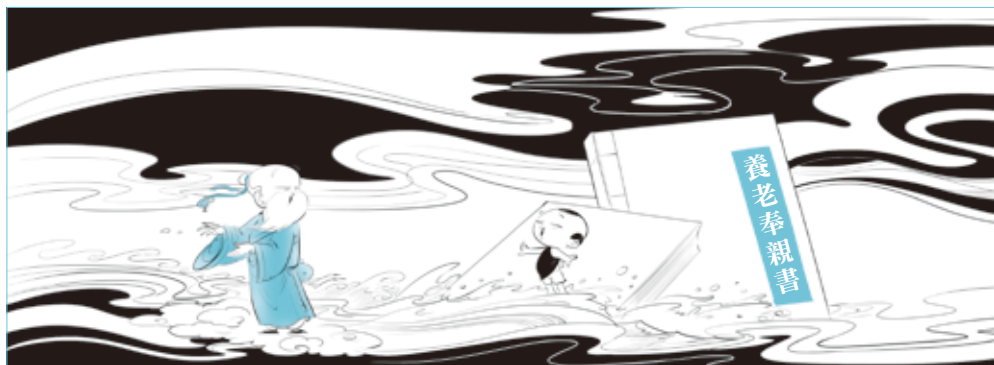
忽思慧《飲膳正要》

是保存至今比較完好的營養學專著，也是首先論述飲食與飲食衛生的著作。



宋金元時期——《養老奉親書》

宋代陳直的《養老奉親書》是我國現存最早的一部老年保健學著作，問世後經元代鄒鉉續增 3 卷，更名為《壽親養老學新書》。該書標誌著中國老年醫學的正式誕生。



書 名：養老奉親書

作 者：陳直

地 位：中國現存最早的一部老年保健學著作

成書年代：宋代

◎解析了老年人的生理變化。認為老年人五臟氣弱，真氣與精神耗竭，腸胃薄弱，消化力差，都與功能衰退有關。

◎注重精神調養。提出“七養”的精神調治原則，即養內氣、精氣、血氣、臟氣、肝氣、胃氣與心氣，以達到養全神的目的。

◎推崇飲食調治。提出飲食宜溫熱熟軟、少吃多餐等具體方法以促進消化。強調老年人患病應先通過食療來調治，無效則再用藥治療。

◎提倡四時順養。指出老年人應根據四時五臟之氣的盛衰來調節飲食，以此協調臟氣的平衡。

◎重視起居養護。老年人應注意衣著、起居、生活用具、出行等各方面宜忌。

◎治病用藥應適度。應當以溫平、順氣、促消化、補虛等中和的藥物來扶持保健。

明清時期（鼎盛）

明清時期，養生學不但在理論上大有建樹，而且也愈加注重實踐和普及惠民。在此期間產生了許多著名的醫學養生家，養生學著作劇增，達到了鼎盛，刊行的養生類著作比之前 2200 多年所發行的總量還要多。

藏象學說與養生理論相結合

以明代張景岳為代表的溫補學派，認為養生的重點在於命門，養生的實質是養真陽、元氣，重用溫補真元的方法來養生防病。

綜合調養法得到了全面開發

如治形寶精養生法、藥餌與飲食養生法、動靜結合養生法。



老年養生保健再度興盛

《老老餘編》將養老尊老上升到了倫理道德的更高層面；《壽世保元·老人》對老年人養生提出了“五戒”。

明清時期——張景岳

張景岳，名介賓，字惠卿，號景岳，是明代傑出的醫學家，中醫溫補學派的代表人物，時人稱其為“仲景以後，千古一人”，其學術思想對後世影響很大。在中醫養生學方面，他將藏象學說與養生理論相結合，突出脾胃和生命的主題。著有《類書》和《景岳全書》。



姓名：張景岳，名介賓，字惠卿，號景岳

朝代：明代

籍貫：明末會稽（今浙江紹興）

著作：《類書》《景岳全書》

地位：中醫溫補學派代表

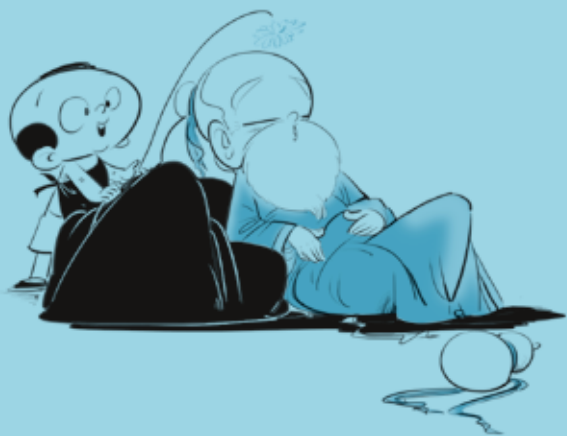
◎闡述命門學說及其與脾胃的關係，以命門之氣為脾胃之母。認為養生的重點在於命門，養生的實質是養真陽、元氣，重用溫補真元的方法來養生防病。

◎將“養形”作為養生的首務。辯證地闡述了形（精血）與神、形與生命的關係，強調形為神與生命的物質基礎。“欲治形者，必以精血為先”，指出善養生者必先治形寶精。

中醫養生的基本觀念

【點睛之語】

中醫養生的魅力在於，它植根於中國古代天、地、生、文、史、哲的沃土，以中醫理論為堅實基礎，集各地、各民族人民的養生智慧，融匯道、儒、釋及歷代養生家、醫學家的養生體驗和研究成果，形成了博大精深的理論體系。在中醫養生學綿延數千年的發展長河中，逐漸積澱並形成了一些公認的養生學基本觀念，如生命觀、壽夭觀、健康觀、預防觀、和諧觀和權衡觀等。



中醫養生學的生命觀是對生命存在性質、生命活動特點的基本認識和看法。中醫養生學從中醫整體觀出發，主張多方面、多角度看待生命和生命活動，充分認識生命的本源以及生、長、壯、老、已的規律，從而探討養生理論，進行養生實踐。生命觀包括生命的物質觀和生命的運動變化觀。

生命的物質觀

精、氣、神是構成生命的三大要素。

精是生命的物質基礎，氣是生命的動力，神是生命的主宰。

精、氣、神三者密不可分，協調統一，共同維持“形與神俱”的正常生命狀態。



生命的運動變化觀

生命是天地運動的產物。

生命是恆動不止的。

生命活動是氣機的升降出入

生命的物質觀——生命的物質基礎（精）

精，是構成生命個體的最基本物質，是人體生長發育及各種功能活動的物質基礎。根據來源，精可分為先天之精和後天之精。先天之精，秉受於父母，是生命形成的原始物質；後天之精，於出生後逐漸獲得，是生命持續的基礎物質。

精

先天之精 來自父母之精，化為胎元，並逐漸化生成人體。一部分轉化為臟腑之精，成為人體臟腑組織結構功能的物質基礎；一部分封藏於腎中，成為生命活力的物質基礎。

後天之精 來源於飲食中的精微物質、外界的清氣和臟腑組織代謝所化生的精微物質，是生命持續的基礎物質。

人體內，先天之精與後天之精相互依存，為人體臟腑組織正常發揮功能提供物質基礎。

精，除了在功能活動中被部分消耗外，其餘的精成為臟腑之精。如果臟腑之精充盈，盈餘的精就下藏於腎，用來滋養封藏之精和化生生殖之精，隨著腎精的盛衰變化而產生了生、長、壯、老、已等各種生命變化。