



中醫養生之道

中醫藥學院 童瑤教授

2012. 2. 29



生老病死是生命過程的必然規律

- ❖ “女子七歲，腎氣盛，齒更發長。二七而天癸至，任脈通，太沖脈盛，月事以時下，故有子。三七，腎氣平均，故真牙生而長極。四七，筋骨堅，發長極，身體盛壯。五七，陽明脈衰，面始焦，發始墮。六七，三陽脈衰於上，面皆焦，發始白。七七，任脈虛，太沖脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也”。
《素問·上古天真論》



生老病死是生命過程的必然規律

“丈夫八歲，腎氣實，髮長齒更。二八，腎氣盛，天癸至，精氣溢瀉，陰陽和，故能有子。三八，腎氣平均，筋骨勁強，故真牙生而長極。四八，筋骨隆盛，肌肉滿莊。五八，腎氣衰，髮墮齒槁。六八，陽氣衰竭於上，面焦，髮鬢頒白。七八，肝氣衰，筋不能動，天癸竭，精少，腎藏衰，形體皆極。八八，則齒髮去”。

《素問·上古天真論》



健康與長壽則是人類共同的追求

壽命（天年）：是人的自然壽命可以活到的年齡，亦即天賦之年壽。

人的生命是有一定期限的，人類自然壽命的最高限度，稱為壽限。中醫學認為人的天年限度一般為**100-120**歲左右。壽命的長短有人體的健康狀況所決定。

“壽，百二十歲也”
《尚書·洪範》



健康狀況

決定

壽命（天年）
100-120歲左右

亞健康與疾病

❖ 有學者指出：

中青年人群中，10%是健康群體，20%是疾病人群，高達70%的人遊走于亞健康狀態，向前一步是健康，退後一步是疾病。而亞健康並非疾病，不需要治療，它需要的是保養。

引自：北京中醫院副院長王國偉

養生強體，防病益壽

養生：即為了保養生命而進行的各種保健活動，以延緩衰老，益壽延年。

“養生”，首見於《莊子·內篇》，古代又稱

“攝生” 《黃帝內經太素》

“道生” 《素問·上古天真論》



华佗画像（故宫博物院）



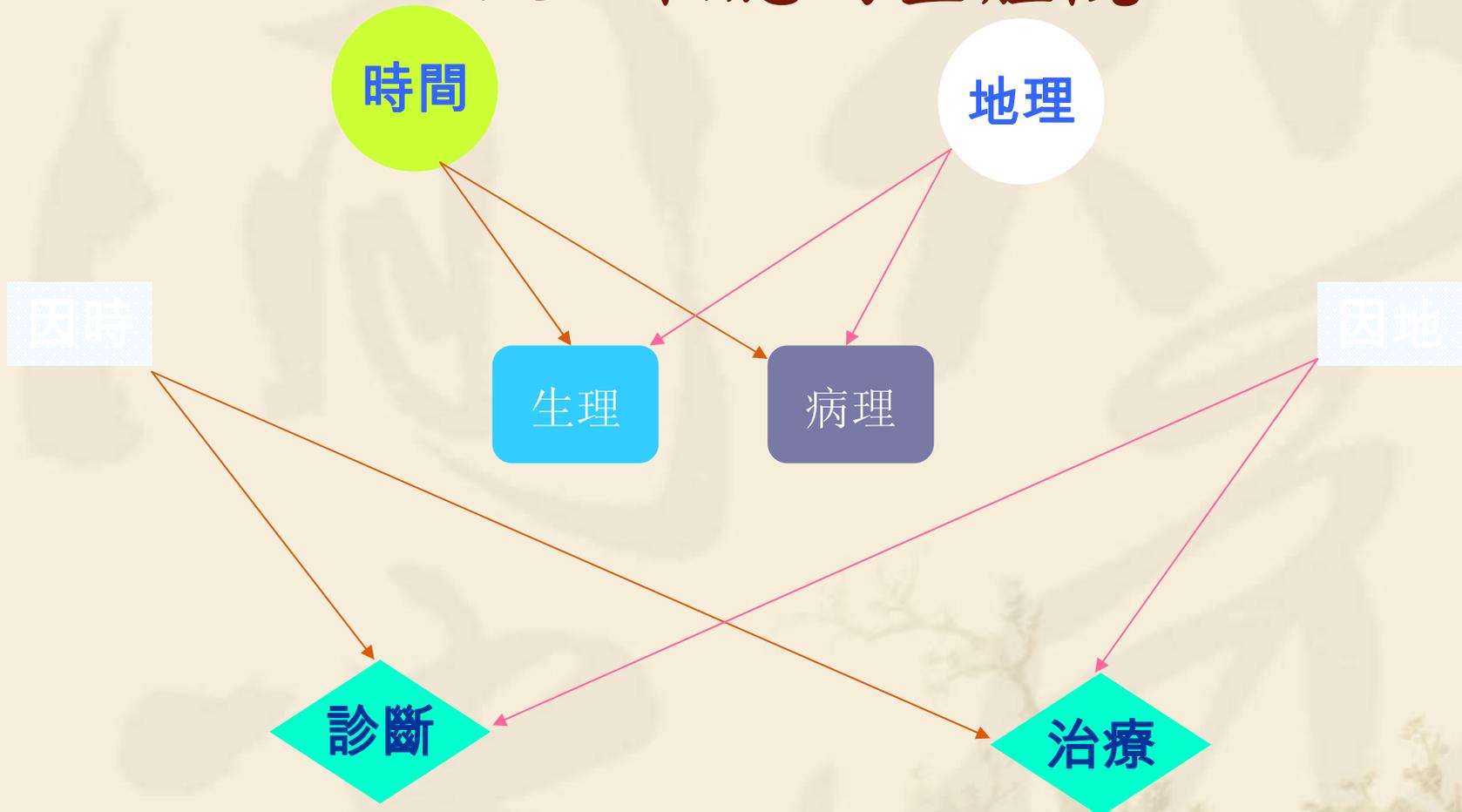
養生的基本原則之一
——順應四時

天人相應的整體觀



- ❖ “人與天地相參也，與日月相應也” 《靈樞·歲露》
- ❖ “故陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也。逆之則災害生，從之則苛疾不起” 《素問·四氣調神大論》
- ❖ “所以聖人春夏養陽，秋冬養陰。以從其根，故與萬物沉浮於生長之門。逆其根，則伐其本，壞其真矣”
《素問·四氣調神大論》

天人相應的整體觀



順應四時養生的基本原則

- ❖ 春夏養陽，秋冬養陰：春夏保養陽氣，秋冬保養陰精。（春生，夏長，秋收，冬藏）
- ❖ 春捂秋凍：春季註意保暖禦寒，使得陽氣不受損；秋季不宜一下添衣過多，適應冷空氣刺激，增強耐寒力。
- ❖ 慎避邪氣：在立春、立夏、立秋、立冬、春分、秋分、夏至、冬至八個節氣，是季節氣候變化的轉折點，節氣前后對人的新陳代謝有一定影響。體弱多病這往往感到不適或者發病甚至死亡。

養生的基本原則之二
——因人而異



根據不同體質養生

何謂體質？

在形態結構、功能活動方面固有相對穩定的個體特徵，並表現為與心理性格的相關性

“體質”
中醫學稱之為
“素體”

先天遺傳

後天獲得

何謂體質養生？

“體質養生”

在中醫理論指導下，根據不同體質

採用相應的養生方法和措施，糾正其體質之偏頗

防病延年

中醫體質學說淵源

- ❖ 《黃帝內經》奠定了體質學說的理論基礎
《靈樞·陰陽二十五人》等篇就比較系統的論述了有關體質的一系列內容，明確指出了人在生命過程中可以顯示出顯著的個體差異：

剛柔

強弱

高低

陰陽

肥瘦

勇怯

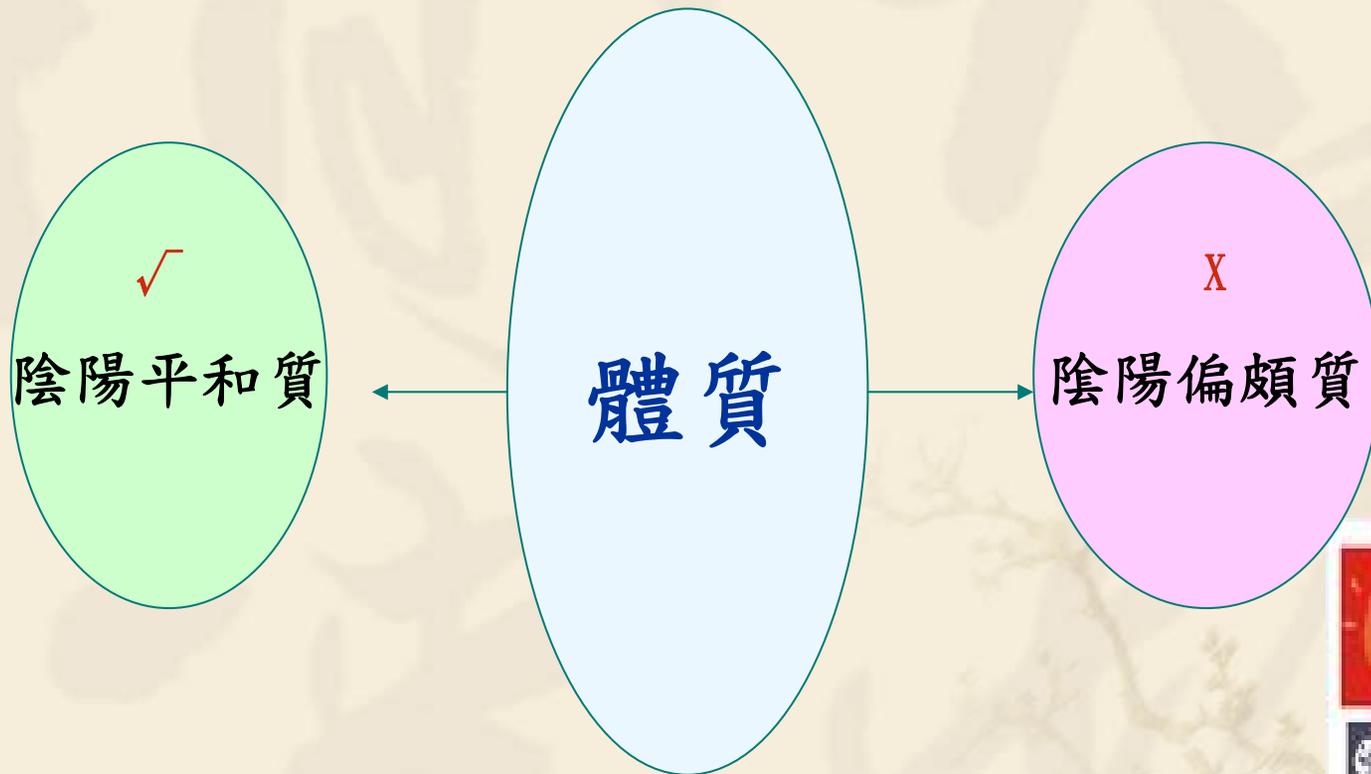
體質物質基礎研究

1. 反映組織結構特性的“分析單元”，如體表的皮膚、毛髮，體內的內分泌腺，神經系統的形態學特徵及DNA雙螺旋結構基因順序等；

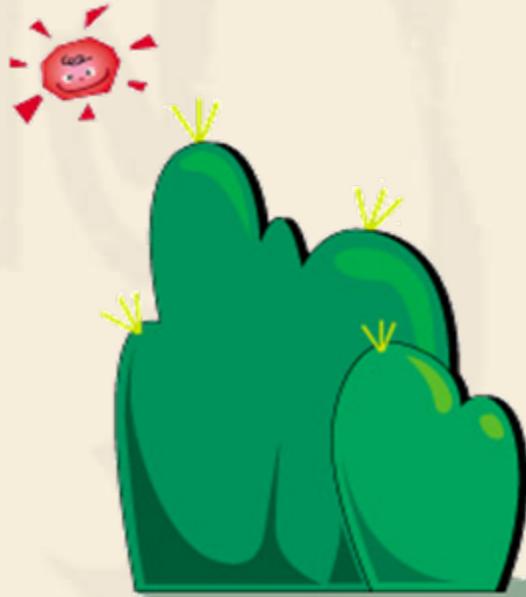
3. 反映物質代謝特徵的“分析單元”，如基礎代謝率（RMR）、體溫、尿色、血糖水準、氮平衡水平等。

2. 反映生理機能特性的“分析單元”，如心率、肌力、肺活量、膜電位等；

中醫學體質基本類型



陰陽的起源



山南為陽，山北為陰



日出為陽，月出為陰

陰陽的起源

陽(陽) 阜 + 日 + 勿

陰(陰) 阜 + 今 + 雲



陰陽的屬性

陽	溫熱	明亮	興奮	上升	向外	運動	無形
陰	寒涼	陰暗	抑制	下降	向內	靜止	有形



體質基本類型



偏頗體質

1. 陰虛質：

形體消瘦，午後面色潮紅，口咽少津，手足心熱，心中時煩，少眠，便幹，尿黃，不耐春夏，多喜冷飲，舌紅少苔，脈細數。

2. 陽虛質：

形體白胖，或面色淡白，平素怕寒喜暖，手足欠溫，小便清長，大便時稀，唇淡口和，常自汗出，舌淡胖，脈沉無力。

3. 氣虛體質：

形體消瘦或偏胖，面色恍白，語聲低微，常自汗出，動則尤甚，體倦健忘，舌淡苔白，脈虛弱

體質基本類型

偏頗體質

```
graph LR; A((偏頗體質)) --> B[4. 瘀血質]; A --> C[5. 陽盛濕熱質]; A --> D[6. 痰溼質]; A --> E[7. 氣鬱質];
```

4. 瘀血質：面色晦滯，口唇色暗，眼眶暗黑，肌膚乾燥，舌紫暗或有瘀點，脈細澀。

5. 陽盛濕熱質：形體壯實，面赤，聲高氣粗，喜冷怕熱，小便熱赤，大便薰臭

6. 痰溼質：形體肥胖，肌肉鬆弛，嗜食肥甘，神倦身重，懶動嗜睡，口中粘膩，或便溏，舌胖苔滑膩，脈濡滑。

7. 氣鬱質：形體消瘦或偏胖，面色蒼暗或黃，時或性情急躁易怒，易於激動，時或憂鬱寡歡，胸悶不舒，時欲嘆息，舌淡紅，脈弦。

影響體質的因素

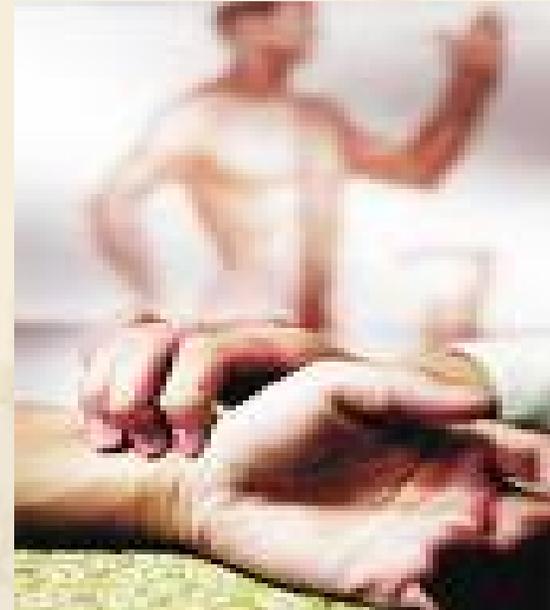
先天因素

後天因素

情志因素

勞逸所傷

疾病、針藥和
其他因素



體質對疾病具有易感性

陰虛體質

常內熱上火，極易感受熱邪而見咽喉疼痛、失眠、煩躁等病症。

瘀血體質

易患腫瘤及各種痛證。

氣鬱體質

易情緒低落患身心疾患。

飲食不當易致體質偏頗

營養過剩



促生痰濕體質

營養不足



促生氣虛或陽虛體質

長期吃辣



加重濕熱和陰虛體質

常食寒涼



促生陽虛或瘀血體質

起居失常易致體質偏頗

勞力過度



耗氣：促生為氣虛體質

勞神過度



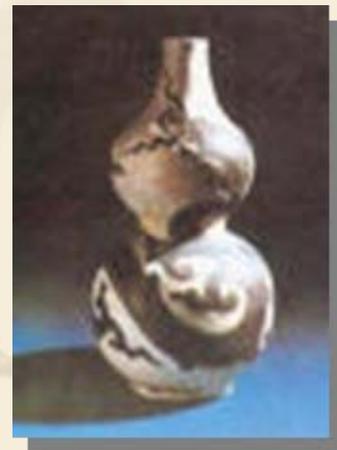
耗心血：促生為陰血虧
虛體質

房勞過度



傷腎：促生為陽虛體質

養生的主要方法

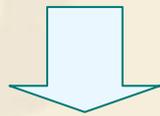


養生的主要方法

“治其未生”是最有效、最經濟的養生防病方法



調攝起居



《靈樞·本神》：“智者之養生，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔，如是則邪僻不至，長生久視”。

《素問·上古天真論》“起居無節，故半百而衰也”，“春夏三月，夜臥早起；秋三月，早臥早起；冬三月，早臥晚起”。

春季如何調攝起居？

- ❖ 在春光明媚，風和日麗，鳥語花香的春天，應該踏青問柳，登山賞花，臨谿嬉水，行歌舞風，陶冶性情，使自己精神情志于春季大自然相適應，充滿勃勃生氣，以利春陽生發之氣。
- ❖ 夜臥早起，免冠批髮，松緩衣帶，舒展形體，在庭院信步慢行，克服情志倦懶思眠之狀態，以助生陽之氣。



飲食調養



中醫的食療理論

- ❖ 據文獻記載，我國藥膳食療保健起源可以追溯到夏禹時代。相傳儀狄(夏禹時代司掌造酒的官員，相傳是我國最早的釀酒人)曾作酒獻給夏禹品嚐以健體。
- ❖ 至商代(西元前十六世紀)宰相伊尹精於烹調，著《湯液經》，以烹調之法療疾。伊時就已將薑、蔥、蒜、桂圓等調製成治病的湯劑。到周朝時，已設有“食醫”官職，司管“王之六食、六飲、六膳、百饈、百醬、八珍之齊”。《周禮·天官·疾醫》載：“以五味、五穀、五藥養其病”，把飲食五味、五穀和藥物結合起來。

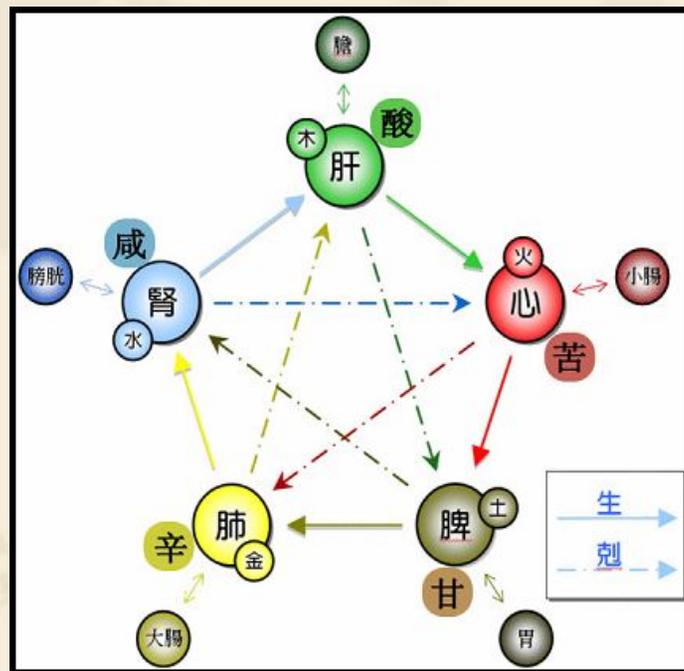
藥食同源理論

中醫認為“藥食同源”，食療是養生重要手段。《黃帝內經》就提出了“毒藥攻邪，五穀為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之，以補精益氣”的藥食保健的基本原則。



五味入五臟

- ❖ 食物具有辛、甘、酸、苦、鹹五味；不同氣味之食物可以補益不同臟腑的氣血。所謂“辛入肺，甘入脾，酸入肝，苦入心，鹹入腎”；飲食不足或暴飲暴食，或者偏食，都會損傷相應臟腑，或產生實邪，誘發病症的可能性。



調整體質陰陽平衡

- ❖ 人的體質有寒熱虛實，包括廣東人常常說的『寒底』、『熱底』。食物及藥物之性質也有寒熱溫涼之別。對飲食的宜與忌，中醫認為，有利於陰平陽秘則為宜，反之為忌。
- ❖ 體質偏於寒者，戒寒涼性食物和藥物，以免雪上加霜；熱者，戒燥熱性食物，以免火上加油。



食物搭配平衡

在食物搭配和飲食調劑製備方面，中醫也是注重調和陰陽的，使所用膳食無偏寒、偏熱、偏升、偏降等缺陷。例如：

烹調魚、蝦、蟹等寒性食物時總要配以薑蔥酒醋類溫性的調料，以防止性偏寒涼，食後有損脾胃之弊。

食用韭菜助陽類菜類常配以蛋類滋陰之品，也是為了達到陰陽互補之目的。



不同性味食物具有不同調理功用

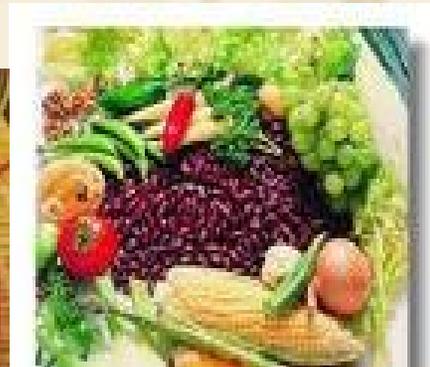
小米：性甘微寒，有健脾、除濕、安神等功效。

大豆：性味甘平，有健脾寬中、潤燥消水的功效。

綠豆：味甘性寒，有利尿消腫、中和解毒和清涼解渴的功效。

豇豆：性味甘平，有健脾、利濕、清熱、解毒、止血、消渴的功效。

大麥：其性滑膩，故常與粳米同食，也可磨粉制糕作麵食用，有健脾開胃的功效。因其性涼，故身體虛寒者應少食或不食。



不同性味食物具有不通調理功用

生薑：辛溫，民間有冬有生薑不怕風霜之說，能治風寒感冒，嘔吐泄瀉等症。適用於各種菜式，尤其烹煮魚時，可用薑除去腥氣，中和魚的寒性。

八角茴香：溫中健脾，理氣止痛功效。

大蒜：春秋季節，每天吃幾瓣生大蒜，可以預防痢疾與腸炎

白扁豆：治赤白帶下；

節瓜：潤腸通便；

冬瓜：行水消腫；

絲瓜：止嗽化痰；

核桃：補腎益腦，治淋排石。



因時施膳

春天適宜升補:適當食用辛溫升散的食品，如麥、棗、豉、花生、蔥、香菜等。

夏天適宜清補:不宜過食生冷，可食西瓜、綠豆湯、烏梅小豆湯為解暑佳品，但不宜冰鎮。飲食宜清淡，不宜肥甘厚味。

秋天適宜斂補潤補:多食酸味果蔬，以及芝麻、糯米、蜂蜜、枇杷、菠蘿、乳品等柔潤食物。

冬天適宜溫補滋補:宜食穀類、羊肉、鱉、木耳等，宜熱食飲食。



因人施膳

不同人體的素質秉賦、體質強弱、性格類型各不相同，即使在同一個人，在不同的時候，其體質及氣血盛衰也有所變化。進行食療時，必須充分考慮到這些的情況，採取最適宜的食療方案。

不同性別、不同年齡的人，其飲食宜忌有所不同；
不同形體的人，其飲食宜忌也有差異。例如：





因人施膳

陽虛體質

進食宜溫而忌寒；應多食壯陽作用的食物，如羊肉、雞肉。藥膳如羊肉附子湯（夏日三伏時服食）。

痰濕體質

食宜清淡而忌肥甘，不宜飲酒，勿過飽。多食利溼化痰食物，如白蘿蔔、荸薺、紫菜、海蜇、洋蔥、枇杷、白果、扁豆、薏苡仁、赤小豆、蠶豆等。

因人施膳



陰虛體質

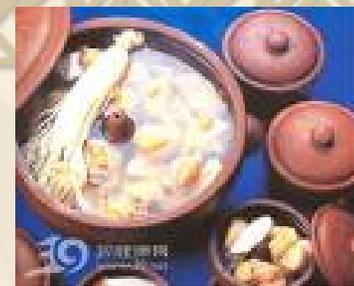
飲食宜甘潤保陰生津，宜芝麻、糯米、蜂蜜、甘蔗、蔬菜、水果、豆腐、魚類等清淡食品。條件許可，可食用燕窩、銀耳、海參、淡菜、龜肉、蟹肉、老雄鴨等。忌肥膩厚味、辛辣燥烈之物，如蔥、薑、蒜、韭、椒等。

如陰虛體質患者初愈，慎食羊肉、桂圓等溫熱及辛辣之味；

氣虛體質

可常食小米、黃米、大麥、山藥、馬鈴薯、大棗、胡蘿蔔、香菇、豆腐、雞肉、鵝肉、牛肉、青魚、鱧魚。藥膳如“人參蓮肉湯”

因人施膳



氣鬱體質

可少量飲酒，多食有行氣作用的食物，如佛手、柳丁、柑皮、蕎麥、韭菜、茴香菜、大蒜、高粱、刀豆、香櫞等。

血虛體質

可食補血養血作用的食物，如桑椹、荔枝、松子、黑木耳、菠菜、胡蘿蔔、豬肉、羊肉、牛肝、豬肝、羊肝、甲魚、海參等。

血瘀體質

可常食桃仁、油菜、慈姑、黑大豆、山楂等具有活血化瘀作用的食物，可少量飲酒，多食醋。

香港中醫飲食文化

- ❖ 香港獨特的中西文化背景使得中醫在香港保持著其傳統的風貌和獨特的文化理念。
- ❖ 香港的中醫文化之所以深入人心，是因為在香港中醫不僅是一種治療手段，更是一種生活方式、養生之道。代表性的是湯包和涼茶。



香港中醫飲食文化

- ❖ 根據四季規律和個人體質，加入不同的中藥材湯包是香港煲湯的特點。
- ❖ 養生保健湯包，主要是為了一般的養生保健、調理體質，如潤肺湯、養血湯。
- ❖ 輔助治療湯包，這些都必須在中醫師的指導下才可以煲用，如生化湯包、天麻杜仲芹菜湯。
- ❖ 藥食同源湯包，如猴頭菇花膠湯包。

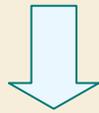


香港中醫飲食文化

- ❖ 香港的涼茶鋪出售廣東涼茶，包括廿四味、五花茶之類，有的也兼賣蔗汁、酸梅湯等。
- ❖ 近年來，新型的涼茶企業也越來越多，如在香港地鐵站隨處可見的“健康工房”，就是傳統涼茶與現代飲料相結合的產物，特別受到年輕人的親睞。



精神調攝



精神狀態與臟腑氣血功能互為影響，情志過度會引起臟腑功能失調，使體質改變，易發生疾病和早衰。東漢張仲景提出“**養慎**”的原則，即指內養正氣，尤其養五臟正氣的抗邪功能，所以，有意識地調養精神，保持樂觀情緒，避免情緒過激，使心神寧靜，則五臟六腑、四肢百骸都在心神的統一之下，取得協調而身強無病。

中醫七情致病理論

中醫認為“百病皆生於氣”，認為“七情”太過或不及都能導致氣機失調，氣血不和，臟腑功能紊亂，或正氣損傷而致病，所謂“喜傷心，怒傷肝，思傷脾，悲傷肺，恐傷腎”，甚至能引起氣血瘀滯，癌癥發生。

保持愉快樂觀精神狀態，排除悲傷憂鬱惡劣情緒，緩解緊張情緒，使機體的臟腑氣血平和，正氣充沛，抗邪有力，在預防疾病發生中尤為重要。



因人而異調攝精神

- ❖ 要根據個體體質特徵，採用各種心理調節方法，以保持心理平衡，維持和增進心理健康。如：

氣鬱質者

精神多抑鬱不爽，神情多愁悶不樂，性格多孤僻內向，多愁善感，氣度狹小，故應注意情感上的疏導，消解其不良情緒，以防過極（以喜勝憂）。

陽虛質者

精神多萎靡不振，神情偏冷漠，情緒不佳，善恐善悲。應幫助其樹立起生活的信心，消除不良的情緒的影響。

因人而異調攝精神

陰虛體質

情緒易急躁易怒，所以在平素工作中，對非原則性問題，要少與人爭吵，以減少憤怒，儘量少參加爭勝負的文體活動。如患病時，應向其介紹疾病的性質及治療方案，鼓勵患者堅定信心，配合治療，以達到最佳療效。

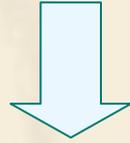
明·綺石《理虛元鑒·虛症有六因》中曾概括說：“蕩佚者，惕之以生死；偏僻者，正之以道義；執著者，引之以灑脫。”

保持心境清淨

我們執著什麼，往往就會被什麼所騙；我們執著誰，常常就會被誰所傷害。所以我們要學會放下，凡事看淡一些，不牽掛，不計較，是非非無所謂。無論失去什麼，都不要失去好心情。把握住自己的心，讓心境清淨，潔白，安靜。放不下等於放棄，執著不等於堅持。

（佛教星雲大師）

運動養生



鍛煉可以改變體質，《呂氏春秋》雲：“若要防病，肌膚欲其密緻，血脈欲其通利，筋骨欲其堅固，心志欲其調和，精氣欲其行也，何以能做到？流水不腐，戶樞不蠹，動也”。

運動養生原理

- ❖ 營衛通利、氣血條達是保證全身臟腑功能協調、陰陽平衡的最基本條件。運動能促進氣血運行流暢，所謂“戶樞不蠹，流水不腐”。
- ❖ 中醫學有豐富傳統體育保健方法，包括五禽戲，八段錦，易筋經，太極拳，太極劍等，能增強機體各部功能，疏通氣機，改善循環，從而提高抗病的能力。



傳統體育保健功法

❖ **太極拳**：是一種意識、呼吸、動作密切配閤的運動，“以意領氣，以氣運身”，用意念指揮身體的活動，用呼吸協調動作，融武術、氣功、導引為一體，是“內外合一”的內功拳。

❖ **養生機理**：
重意念，使神氣內斂
調氣機，以養週身
動形體，行氣血



傳統體育保健功法

- ❖ **五禽戲**：模仿虎、鹿、熊、猿、鳥五種禽獸的動作，編組而成的一套鍛煉身體的功法。
- ❖ **養身機理**：養精氣，調氣血，益臟腑，通經絡，活筋骨，利關節，收到祛病健身效果。



虎



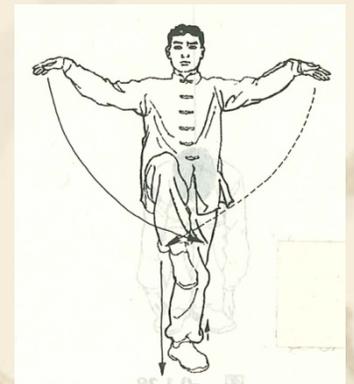
鹿



熊



猿



鳥

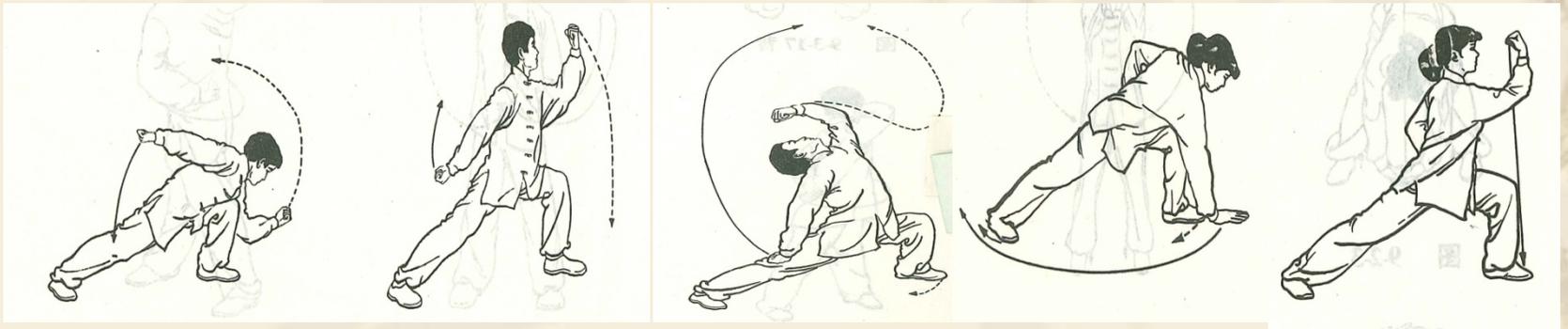
傳統體育保健功法

- ❖ **八段錦**：由八節不同動作組成，可以調理臟腑，強身益壽，祛除病疾的健身術。
- ❖ **養身機理**：形體活動與呼吸運動相結閤，可以舒展筋骨，疏通經絡，行氣活血，週流營衛，乾旋氣機，對相應的內臟、氣血、經絡起到保健調理作用。



傳統體育保健功法

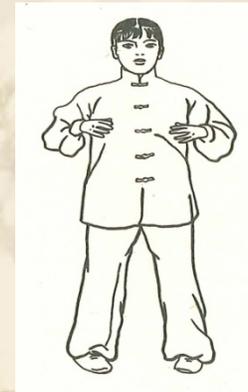
- ❖ **易筋經**：活動肌肉筋骨，使全身經絡、氣血通暢，從而增進健康，祛病延年的一種傳統健身法。
- ❖ **養身機理**：通過有意識地掙、拉、收、伸，長期練功，會使得肌肉韌帶富有彈性，收縮和舒張能力增強，全身經絡氣血通暢，五臟調和，精神充沛，生命力旺盛。



氣功養生的原理

氣功導引：是選擇坐、臥、站等姿勢，結合意念的集中和各種呼吸方法的鍛煉，達到治病強身、延年益壽目的。也能調節人體免疫功能，具有明顯抗病作用。

養身機理：是指通過調心、調息、調身，使“精氣神”三者融為一體，以強化新陳代謝的活力，使得精足、氣充、神全、體魄健壯，從而生命自然延長，推遲衰老的一種動靜結合的身心保健術。



健身運動因人而異

陽虛體質

“動則生陽”，要加強體育鍛煉，春夏秋冬，堅持不懈。具體項目應體力強弱而定，如散步、慢跑、太極拳、工間操、球類活動和各類舞蹈活動等。也可常作日光浴、空氣浴，氣功等。

陰虛體質

例如陰虛體育鍛煉不宜太激烈，著重調養肝腎功能，可選擇太極拳，八段錦，還有保健功，長壽功等傳統體育項目。同時鍛煉要循序漸進，不可以一次鍛煉強度太大而損傷正氣

陽盛體質

多運動至出汗，讓陽氣散發出來。如游泳、跑步、武術、球類等。

❖ 辦公室工作人員可堅持做：

工間操
太極拳
辦公室瑜伽
坐式八段錦



有氧運動是生命能量的重要來源

在我看來，鍛煉身體就像每天要吃飯一樣重要，再忙再累，也絕不放棄鍛煉。外出開會時，哪怕席地做幾個伏臥撐，我也要抽空做的。有氧運動是生命能量的重要來源，不禁讓我充滿活力，保持年輕態，還讓我精力充沛地完成呢個每天繁重的工作。

（中華醫學會會長：鍾南山）

綜合療法調整



Acupuncture
針刺



Moxibustion
艾灸

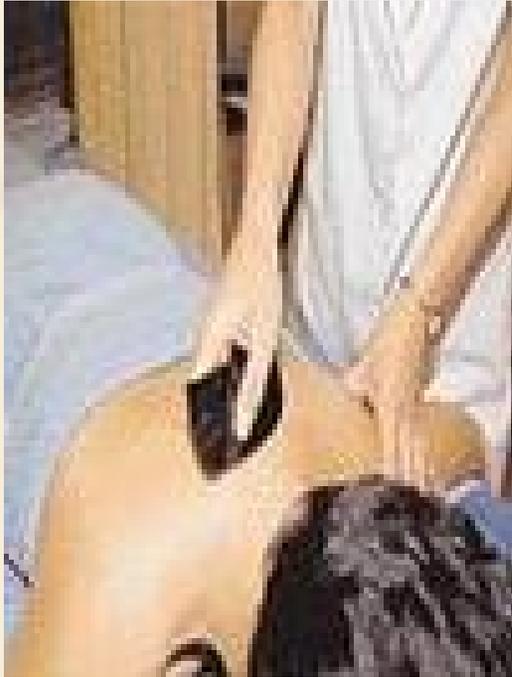
疏通經絡，行氣活血，使人體
氣血陰陽得到調整而恢復平
衡以達到扶正驅邪，防病治病
目的



是通過各種手法，作用於體表的特定部位，以調節機體生理病理狀況，達到治療效果和保健強身的一種方法

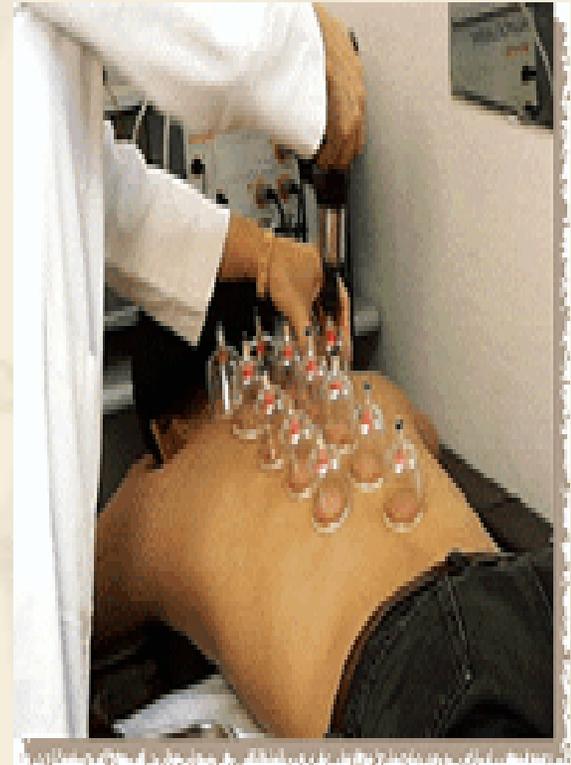
Tuina 推拿





Scrapping
刮痧

Cupping
拔罐



陽虛體質

1. 針灸可以針刺大椎、關元、氣海、曲池、足三裏等穴位，灸神闕、關元、氣海、足三裏等穴，以溫經通脈。

2. 中藥
可以服用金匱腎氣丸、附子理中丸，也可加減化裁，開湯劑施之。

陽虛體質

3. 藥物針灸等治療 調整體質

4. 足浴，可以用溫經通絡湯：桂枝10g、雞血藤30g、絡石藤10g、威靈仙10g、秦艽10g、透骨草10g、紅花10g、川牛膝10g、絲瓜絡10g加水煎煮，泡洗雙足，有條件也可以將溫經通絡湯煎煮好後，倒入浴缸，全身泡洗。

防治腦衰退的保健按摩方法

介紹一套簡單的鍛煉方法，每天鍛煉，對防止記憶下降有一定的功效：

➤ 第一式：雙手揉臉

雙手搓揉面部順時針、逆時針各二十一次。

➤ 第二式：手指梳頭

雙手手指從頭部中央向兩側及前後梳理頭髮，共四十九次（以頭部微微發熱為佳）。



防治腦衰退的保健按摩方法

▶ 第三式：巴掌拍後頸

用左右手掌輕輕拍打後頸部，共四十九次。

▶ 第四式：曲指叩頭及輕摩前額

將兩手握拳，以曲指輕輕叩擊頭部，並輕摩前額部各四十九次。以上方法能夠促進血液循環，刺激腦部神經，減緩患上記憶力衰退的機率。



結語

社會的發展需要醫學不僅要關注疾病，更應解決病前的次健康狀態。治病和調整不良狀態將成為未來醫學的重要的兩個方面。中醫學的優勢正在於調整不良狀態，改善及優化體質，從而達到強身健體、禦邪防病、延年益壽的目的。

Q & A





謝謝！

