

中医养生有7养

人们常将养生保健活动称为养生之道或养生之术。道指法则、原则;术则指具体方法、手段。其特点是蕴育在日常诸多行为之中。

中国传统的延年益寿之法称为卫生、养生、厚生或道生。卫生是保卫生命之义;养生是养护生命之义;厚生是厚待生命之义;而道生则是要求以上诸法皆要遵守一定的法度。《道德经》中有“人法地,地法天,天法道,道法自然”之说,告诫人们要遵循自然界和宇宙的规律。

所谓养生,就是根据生命规律,采用养护身心,保持或增进健康,减少疾病,以延年益寿的一种措施,相当于现代医学中的保健活动。养生是一种文化现象,它是中华民族在维护人类健康和种族延续的历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富,具有一定的民族性、传统性和延续性。

由于养生活动涉及到研究人的生命现象,其内容自然会贯彻到日常生活诸多方面,这就必然涉及到各种文化现象,因此古代养生的内容多分散在许多文化范畴之中,如医药文化、食文化、茶文化、宗教文化、民俗文化和武学文化等。

历代养生家由于各自的实践和体验的角度不同,他们的养生在调节饮食起居、服用药物、采用医术(针灸、按摩、推拿等)、练习武术气功、修养精神、节制欲望、修养品德等方面各有侧重,也各有所长,各有所用。

中医养生的基本内容与特色

中华民族养生之道,基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论。其内容不外以下四点:

1. 顺其自然:顺其自然体现了“天人合一”思想,强调在养生过程中要符合自然规律,不可违背自然规律。同时要重视人与社会的统一协调。正如《黄帝内经》主张:“上知天文,下知地理,中知人事,可以长久。”
2. 形神兼养:在养生过程中既要注重形体养护,更要重视精神心理方面调摄,所谓形神兼养、守神全形、保形全神等。
3. 动静结合:现代医学主张“生命在于运动”,中医也主张“动则生阳”,主张运动健身,但中医养生也主张“动中取静”、“不妄作劳”。正如《周易外传》所说

“动静互涵,以为万变之宗”,《类经·医易》所说“天下之万理,出于一动一静。”

4. 综合和审因施养:养生不拘一法一式,应形、神、动、静、食、药等多种途径、多种方式,进行养生活动。另外,也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法,所谓审因施养、辨证施养。

养生内容

养生内容是在养生理论指导下,历代逐渐建立起来的,并不断发展与完善。主要包括以下七方面:

1. 神养:包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等方面。融合了传统医药、宗教和民俗文化内容。
2. 行为养:包括衣、食、住、行和性生活等生活起居等行为调养。融合了传统医药、宗教、民俗、艺术文化等内容。
3. 气养:主要为医用健身气功的“内养功”。融合了传统医文化、宗教文化和武术文化内容。
4. 形养:主要包括形体锻炼、体育健身活动。内容融合了医文化和武术文化内容。
5. 食养:主要内容为养生食品的选配

调制与应用,以及饮食方法与节制等。内容包括了医、药、食、茶、酒以及民俗等文化方面。食养包涵在日常生活之中,其应用范围广,适合人群较多。

6. 药养:主要内容为养生药剂的选配调制。其制剂多为纯天然食植物药;其制法也多为粗加工调制,其剂型也多与食品相融合。对此,古代常有药膳、法膳之称。其应用范围也较广,适合人群较多,营养内容也涉及到医、药、饮食文化等方面。

7. 术养:是以上养生之术以外的一种非食非药的养生方法,即利用按摩、推拿、针灸、沐浴、熨烫、磁吸、器物刺激等方法进行养生。其内容主要涉及医药学文化。

总之,养生的特点是强调个体行为,所采用的方法应因人之不同而不同。所谓审因施养,因人施养,在群体中并不强求统一。例如,甲需要重点锻炼形体,而乙需要着重调养饮食,而丙则需要着重调摄精神等等。如果我们对甲乙丙三人不分青红皂白,一律要求他们加强形体锻炼或改变某种饮食结构,就不一定符合每个人养生需要了。(钟怡文)

药补虽好应谨慎

进补的目的,本为强身健体而施行。然而药物终属补偏救弊之品,若进补不当,滥用或过量,都会产生种种不利的影响。正如前人所言:“药症相符,大黄亦补;药症不符,参茸亦毒。”所以,为了避免产生各种副作用,服用药物进补一定要注意以下事项。

无虚不补

补药是针对虚证以使身体强健,无虚之人虽患病也不宜进补。因为无虚之人进补,轻则是一种浪费,重则还可造成严重不良后果。如无虚之人乱用人参、鹿茸等进补,常会引起内热阳亢等表现,出现兴奋、烦热、鼻衄等症状。若患病之时胡乱进补,还可能造成“闭门留寇”或“误补益疾、留邪致变”的危害。所以,凡遇感冒发热、消化不良等病症时都应暂时停止进补,待外邪已退,病情好转时再继续进补。

辨证施补

老年人进行药补不可盲目,一定要四诊合参,辨证施补,在明确是阴虚、阳虚、气虚、血虚或五脏中何脏之虚的基础上,因人、因地、因时制宜地进行。绝不可不问是否需要,跟着感觉走,跟着广告走,或别人用了觉得好也跟着用,这都是错误的。正如清代名医余听涛说:“见病不可乱补,一日误补,十日不复,服药者可不慎乎。”

不宜骤补

一般而言,老年人体质虚弱,消化等功能衰退,所以只宜平补、缓补,慢慢调养,才能达到健运脾胃、流通气血、平调阴阳、防衰抗老之目的。老年人的补品,应选药性平和、补而不滞、滋而不腻之品。正如《寿亲养老新书》指出:“上寿之人,血气已衰,精神减耗,危若风烛,百疾易攻。”所以,“大体老人药饵,正是扶持之法,只可温平、顺气、进食、补虚、中和之药治之。”

谨防虚不受补

一般而言,年高体弱者消化能力也弱,而补药又滋腻之品较多,不易被肠胃吸收,用之反加重腹胀、纳呆等。因此,应用补药时一定要顾及脾胃是否能够吸收,必要时可先调脾胃,或在补剂中适当配伍健脾和胃之品(如砂仁、白蔻仁等)同用。

掌握进补剂量使用补益药品,一定要根据老人的年龄、体质等情况按医生规定的剂量进补。否则,剂量过小则杯水车薪,用量过大则易产生不良反应。在具体选用补剂时,短时间在服用,或欲使疗效快一些,一般宜选用煎剂或炖剂;若服用时间较长,则宜选用丸剂、散剂、片剂或膏滋补剂等。

注意灵活变通

人体是一个有机整体,在生命活动过程中,气血阴阳相互依存,所以在虚损不足的情况下,也常相互影响,如阳虚多兼气虚,而气虚也可导致阳虚;阴虚和血虚都可表现出机体精血津液的损耗,阴虚多兼血虚,而血虚也可导致阴虚。因此,补气与补阳,补血与补阴往往相须为用。至于气血两亏、阴阳俱虚之证,则当采用气血双补或阴阳兼顾的方药。

对于虚实夹杂之证,又要根据实际情况变通进行;如采用补泻双施,或消补兼施,或以通为补,或先消后补等,不可拘泥。(张兰英)

常喝菊花枸杞茶 缓解干燥症

中医认为燥是秋天的主气。燥气易伤津液,如口鼻干燥、皮肤燥痒等。秋天,常饮菊花枸杞茶具有一定的缓解秋燥的作用。用杭白菊、枸杞各10克,放入大茶壶内,加入热开水,10分钟后便可饮用。

中药枸杞子性味甘平无毒,入肝肾二经,有很好的滋肾、润肺、明目的作用。菊花能清肝明目、除燥解毒。现代医学证明,菊花对现代人的高血脂、高血压等慢性疾和亚健康状态有一定的调理作用。

菊花枸杞茶虽好,但也不是所有人都适合服用,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。(王展)

冷空气频繁,孩子要小心

秋冬季节交替,冷空气频繁侵袭,患流感、呼吸道感染的孩子也会明显增多,除了注射疫苗外,还要注意保持室内空气流通。家长给孩子增添衣物应关注气温变化,如果一下子加衣过多,反而容易感冒。

添加衣服要适度

此时,早晚温差大,大家的活动范围逐渐缩小至室内,造成室内空气不流通。另外,眼下还是腹泻高发期,容易造成孩子的免疫力下降,因此流感在初冬会出现高峰。家长应根据天气变化给孩子增减衣物,如果孩子衣服穿得过多,汗捂在

衣服里面,毛孔处于舒张状态,到户外冷风一吹,反而容易感冒。

流感轻症不一定要输液

孩子感冒后,家长往往十分紧张,希望给孩子输液是儿科医生常常听见的请求。季节性流感和甲流都属于病毒感染,如果没有并发症发生,大概5~7天左右就会自然痊愈,并不一定需要输液。对于轻症的小患者,即使是合并支气管炎,都可使用口服药物对症治疗。如在孩子刚出现咳嗽、流清鼻涕等轻微感冒症状时,体内病毒数量少,毒力也不是很强,家长可以让孩子多喝水、多休息。遵医嘱适当服

用板蓝根,补充维生素C,病情一般都会改善。

但是,如果孩子气促、脸色不好、精神差或者高烧两三天未退,就应该马上去医院就诊。当然,对于重症、高热或脱水的孩子,应当给予输液减轻症状。

对于一些抵抗力弱的宝宝,季节性流感和甲流发展到后期可能出现合并细菌感染,这时会出现使用抗生素的指征。应按医生要求使用抗生素。

多喝水多洗手

对于不适合接种流感疫苗的孩子,家长应帮助他们抵御流感病毒。流感主

慎打鸡蛋过敏者 对鸡蛋过敏者

李九佳 河南省中医院



有些人在去打流感疫苗时会被问:“对鸡蛋过敏吗?”如果过敏,医生就不建议打流感疫苗,这是怎么回事呢?

河南省中医院计免科副主任护师赵荷萍谈到,这是因为制备流感疫苗最常用的载体是鸡胚,它是通过把毒株“种植”进鸡胚的尿囊腔中,使病毒快速繁殖而培养出来的。由于疫苗本身对人体来讲是外来的抗原,而鸡胚又是异种蛋白。众所周知,蛋白质是引起人体过敏的过敏原之一。所以,对鸡蛋过敏的人,在接种流感疫苗后发生过敏的几率会加大,严重的甚至可以引起过敏性休克,可危及人的生命。虽然过敏几率很小,但为了个人安全起见,医生一般不建议对鸡蛋过敏的人接种流感疫苗。

不接种流感疫苗还可以做其他防护,如经常开窗通风,服用一些中药预防汤剂,注意个人卫生,少去人群密集的地方等等。

汇集众多首届国医大师 指点迷津传授中医精粹 《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》光盘集锦

这套光盘是在国家中医药管理局举办的系列“全国名老中医专家临床经验高级讲习班”基础上精编而成,此项活动被业内人士称为“名老中医医道传承抢救计划”。自1999年开始启动,六十多位国宝级中医名家,面向杏林后起精英,谆谆教诲!名屋建瓴、医理深妙、真知灼见、开悟心窍!

- 1.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》肺系病证专辑
 - 1.咳嗽论治(主讲李今庸)
 - 2.呼吸系病之诊治一得(主讲张琪)
 - 3.肺痿病的研究与辨识(主讲吴恩祥)
 - 4.哮喘病的证治体会(主讲吴恩祥)
 - 5.咳嗽型哮喘的中医临床研究(主讲吴恩祥)
 - 6.再谈咳嗽型哮喘的中医证治(主讲吴恩祥)
 - 7.传染性非典型肺炎的中医治疗意见(主讲吴恩祥)
 - 8.中医药在防治人禽流感中的作用(主讲吴恩祥)
 - 9.关于慢性阻塞性肺病的中医证治分析(主讲吴恩祥)
 - 10.哮喘杂论(主讲周仲瑛)
 - 11.咳嗽论治十要(主讲周仲瑛)
 - 12.从状态论治难治性咳嗽(主讲姜良铎)
 - 13.传染性非典型肺炎中医临床研究(主讲林琳)
 - 14.中医药治疗SARS康复期的临床体会(主讲杨志敏)
- 2.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》心、肾系病证专辑
 - 1.慢性肾功能衰竭证治第一讲(主讲张琪)
 - 2.慢性肾功能衰竭证治第二讲(主讲张琪)
 - 3.心病系列证治(主讲张琪)
 - 4.虚损性肾衰(主讲任继学)
 - 5.急性肾风、慢性肾风(主讲任继学)
 - 6.真心痛救治(主讲任继学)
 - 7.冠心病辨治,历代名医传(主讲路志正)
 - 8.调理脾胃法辨治心痹的思维决策基础(主讲路志正)
 - 9.从湿论治冠心病(主讲路志正)
 - 10.肾痹综合征出血热(疫斑热)治法概要(主讲周仲瑛)
 - 11.冠心病的临床及其他问题(主讲史常承)
 - 12.慢性肺原性心脏病急性发作期的中医药辨治体会(主讲周平安)
 - 13.王永钧关于慢性肾衰证治心得(主讲曹晋)
- 3.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》肝、脾胃病证专辑
 - 1.脾胃与肿瘤病的临床研究(主讲何任)
 - 2.论脾胃病临床用药(主讲吉良晨)
 - 3.脾胃病证治经验(主讲张琪)
 - 4.浅谈肝病治

- 1.在辨证论治中应解决的三个问题(主讲朱良春)
- 2.风湿病的治疗(主讲朱良春)
- 3.大德(强直性脊柱炎)的病因病机及辨证论治的探讨(主讲朱良春)
- 4.痹痹的辨证论治(主讲路志正)
- 5.丹溪生平及提出痛风病名的时代背景的研究(主讲路志正)
- 6.治痹三要四宜(主讲谢海洲)
- 7.痹证的三大主症(主讲朱健平)
- 8.从痹证的三大主症谈用药经验(主讲朱健平)
- 9.以上全部8个光盘,总时间:10小时15分。定价:470元。
- 5.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》急热、时疫病证专辑
 - 1.伏邪探微(主讲任继学)
 - 2.时疫病腹泄(主讲任继学)
 - 3.时行感冒(主讲任继学)
 - 4.任继学谈中医对非典的治与防(主讲姜国忠)
 - 5.论中医治传染病(主讲邓铁涛)
 - 6.吴鞠通病原(主讲邓铁涛)
 - 7.急性热病诊治经验(主讲颜德馨)
 - 8.石膏治疗急性热病(主讲张琪)
 - 9.风疹水痘(主讲吉良晨)
 - 10.从SARS疫情防治谈中医药的临床,禽流感(主讲吴恩祥)
 - 11.传染性非典型肺炎中医临床研究(主讲林琳)
 - 12.中医治疗SARS康复期的临床体会(主讲杨志敏)
 - 13.温湿证治述要(主讲何任)
 - 14.通利疗法在温热病中的应用(主讲朱良春)
- 6.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》急难杂证专辑
 - 1.气血辨证治疗疑难病第一讲(主讲颜德馨)
 - 2.气血辨证治疗疑难病第二讲(主讲颜德馨)
 - 3.经方辨治急难重症举隅(主讲颜德馨)
 - 4.治疗内科急症的临床经验(主讲颜德馨)
 - 5.痰饮病穷原竟委(主讲颜德馨)
 - 6.急性热病诊治经验(主讲颜德馨)
 - 7.虫类药治疗疑难杂

- 8.内科急症应用“六神丸”的探讨(主讲朱良春)
- 9.从久治不愈病案中看辨证论治(主讲何任)
- 10.疑难病症辨治杂论(主讲路志正)
- 11.石膏治疗急性热病(主讲张琪)
- 12.谈中医治急难杂病(主讲朱树德)
- 13.简谈中医治急难杂病(主讲朱树德)
- 14.疑难病辨治思路与方法(主讲张学文)
- 15.温病急证论治中一些问题的体会(主讲张学文)
- 16.中医治急难杂病(主讲张学文)
- 17.从病例谈杂证论治(主讲卢化平)
- 18.从状态论治难治性咳嗽(主讲姜良铎)
- 19.以上全部18个光盘,总时间:35小时31分。定价:1430元。
- 7.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》心脑血管病证专辑
 - 1.三谈中风病因病机与救治(主讲任继学)
 - 2.高血压病辨证论治的体会(主讲邓铁涛)
 - 3.从湿论治冠心病经验(主讲路志正)
 - 4.类中风概念与证治研究(主讲路志正)
 - 5.冠心病的临床及其他问题(主讲史常承)
 - 6.中风病防治研究(主讲张学文)
 - 7.中风病防治的体会(主讲张学文)
 - 8.脑血管病与中风单元(主讲韩景献)
 - 9.益肾化浊法治疗老年期血管性痴呆的研究(主讲张伯礼)
 - 10.中风病临床研究的思路与方法(主讲高颖)
 - 11.以上全部10个光盘,总时间:14小时02分。定价:600元。
- 8.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》中医经典理论论专辑
 - 1.《内经》脏腑功能与临床应用的系统思维(主讲刘炳凡)
 - 2.师门回忆(主讲刘炳凡)
 - 3.吴鞠通病原(主讲邓铁涛)
 - 4.李东垣脾胃学说及其临床应用(主讲邓铁涛)
 - 5.《内经》——伤寒杂论运用动物药的经验和其对后世的影响(主讲朱健平)
 - 6.朱良春之《伤寒论》理论的临床应用(主讲朱健平)
 - 7.怎样学好《难经》(主讲路志正)
 - 8.《医学心悟》简介(主讲路志正)
 - 9.丹溪生平及提出痛风病名的时代背景的研究(主讲路志正)
 - 10.经典语言对临床治疗的指导作用举例(主讲李今庸)
 - 11.路论《黄帝内经》中血气流行及放血治病(主讲李今庸)
 - 12.叶、吴二家对温病学术的继承与发展(主讲张如理)
 - 13.《伤寒》《金匱》方之组合与应用(主讲张如理)
 - 14.结合实验谈伤寒、温病理论的临床应用(主讲朱树德)
 - 15.《医林改错》

一书的学习与活血化瘀方药的运用(主讲张学文)

16.活血化瘀法临床应用记实(主讲张学文)

17.探讨三焦的两个系统(主讲凌耀星)

18.暑湿与湿温的证治探讨(主讲张镜人)

19.浅谈活血化瘀(主讲何良荣)

20.中医皮肤病辨证纲要(主讲福国维)

21.妇科辨证论析(主讲朱南孙)

22.漏胎、胎动不安的辨治(主讲路志正)

23.经方的临床应用与临证经验拾零(主讲李淑英)

24.中医养生与精气神(主讲吉良晨)

以上全部24个光盘,总时间:39小时16分。定价:1560元。

九.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》中药应用专辑

1.谈中药炮制与临床应用(主讲金世元)

2.中成药的合理使用(主讲金世元)

3.论中成药的合理使用(主讲金世元)

4.论道地药材(主讲金世元)

5.虫类药治疗疑难杂症的经验体会(主讲朱良春)

6.《内经》——伤寒杂论运用动物药的经验和其对后世的影响(主讲朱健平)

7.内科急症应用“六神丸”的探讨(主讲朱良春)

8.强肌健力(胶囊)治疗重症肌无力的理论、临床与药理(主讲邓铁涛)

9.浅谈证用方(主讲吉良晨)

10.二陈汤之临床应用(主讲李今庸)

11.石膏治疗急性热病(主讲张琪)

12.再论中药不良反应问题(主讲吴恩祥)

以上全部12个光盘,总时间:23小时28分。定价:950元。

十.《全国名老中医专家临床经验高级讲习班》针灸骨伤专辑

1.弱智四项治疗弱智儿童2530例临床和实验研究(主讲靳瑞)

2.胸穴热敷及其消炎法(主讲陈日新)

3.灸之要(气至而有效)(主讲陈日新)

4.针灸治疗乳癖病(乳腺增生)(主讲郭诚杰)

5.手法治疗腰椎小关节紊乱的生物力学(主讲孟和)

6.石氏伤科理论续编(主讲石仰山)

7.罗氏正骨手法秘决临床经验(主讲罗金富)

8.推动动脉粥样硬化的探讨(主讲孙树椿)

以上全部8个光盘,总时间:14小时40分。定价:630元。

凡一次购买以上光盘600元以上者,可获赠:1.价值600元“慈方名臣—远程智能名臣会诊系统”一套。

2.中国中医药报2004年全年缩印订本(16开)一套(上册、下册),价值180元。

凡一次购买以上光盘2000元以上者,除以上1、2赠品外还可获赠价值1395元《中华养生宝典》一套(共6卷,400余万字)或价值1760元《资治通鉴》一套(共8卷,400余万字)。

汇款地址:北京市朝阳区北沙滩甲4号中国中医药报社

邮政编码:100192 收款人:宋连均

联系电话:010-64860746.64854548