

《認識中醫文化》系列講座之六

健康與長壽 ——獨特的中醫養生理論和方法

香港大學中醫藥學院

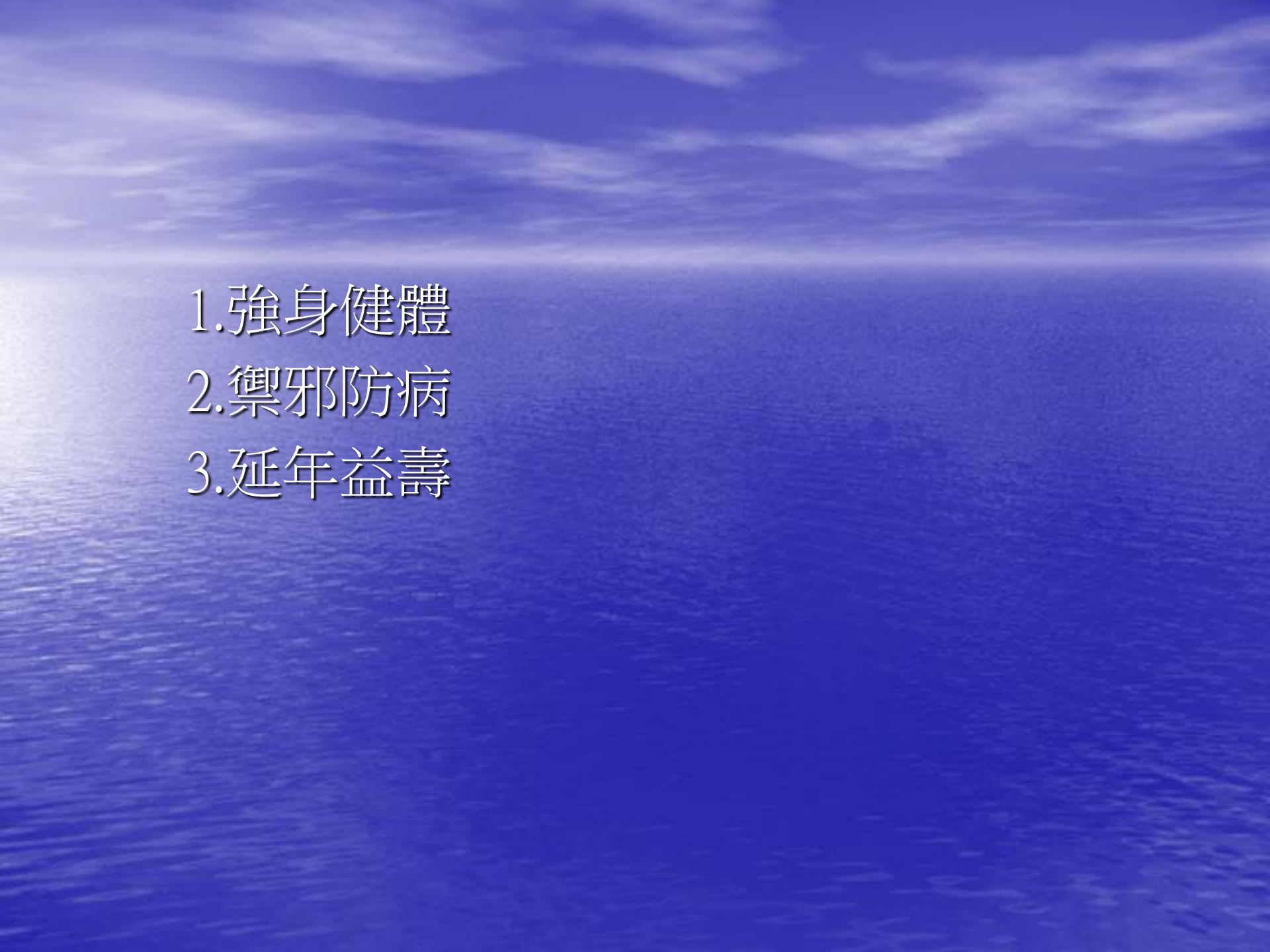
李 磊

一、養生的基本概念

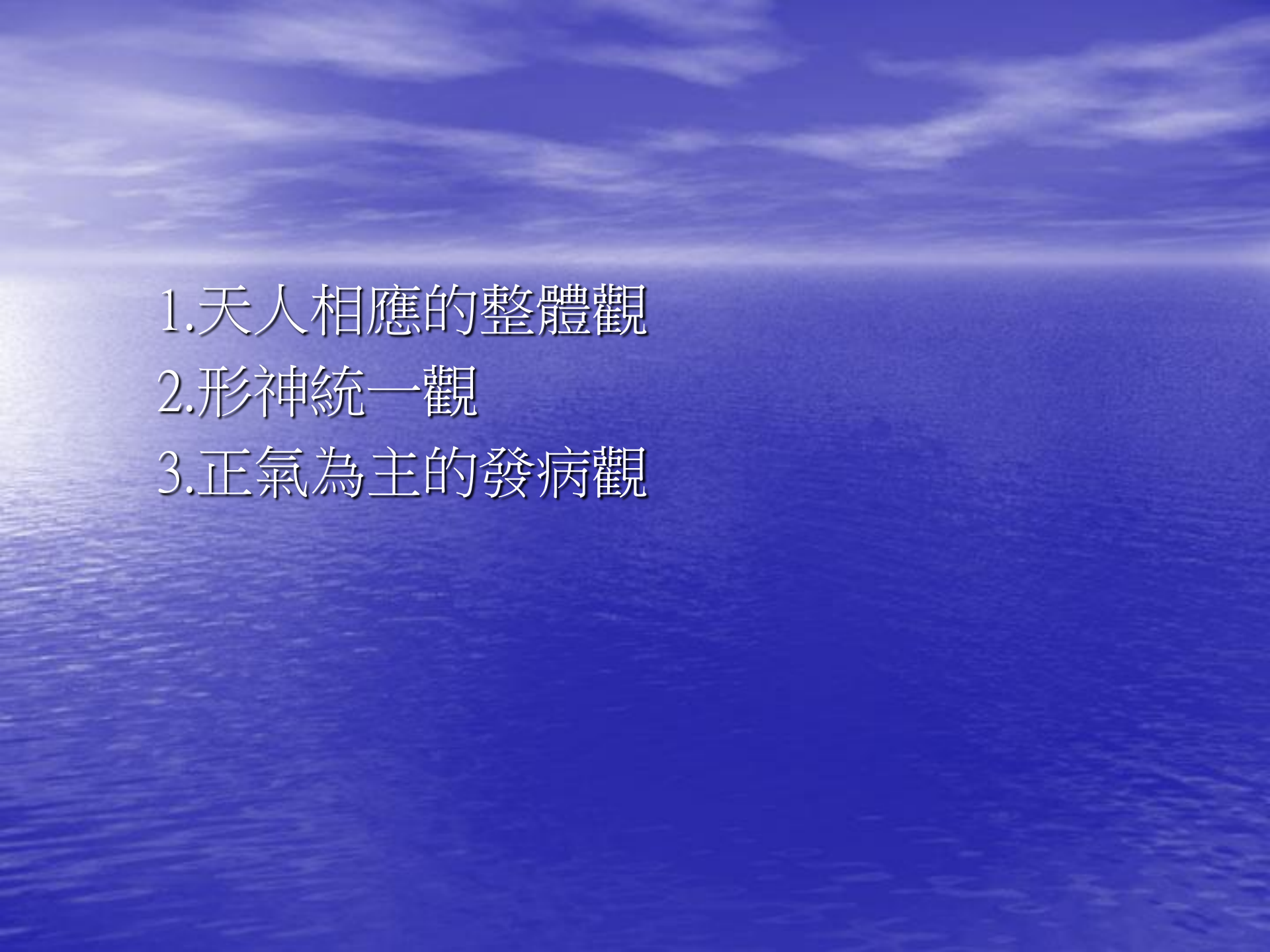
(一)、養生與養生之道

養生，又稱攝生。即保養生命。養生的理論和方法則稱為養生之道。

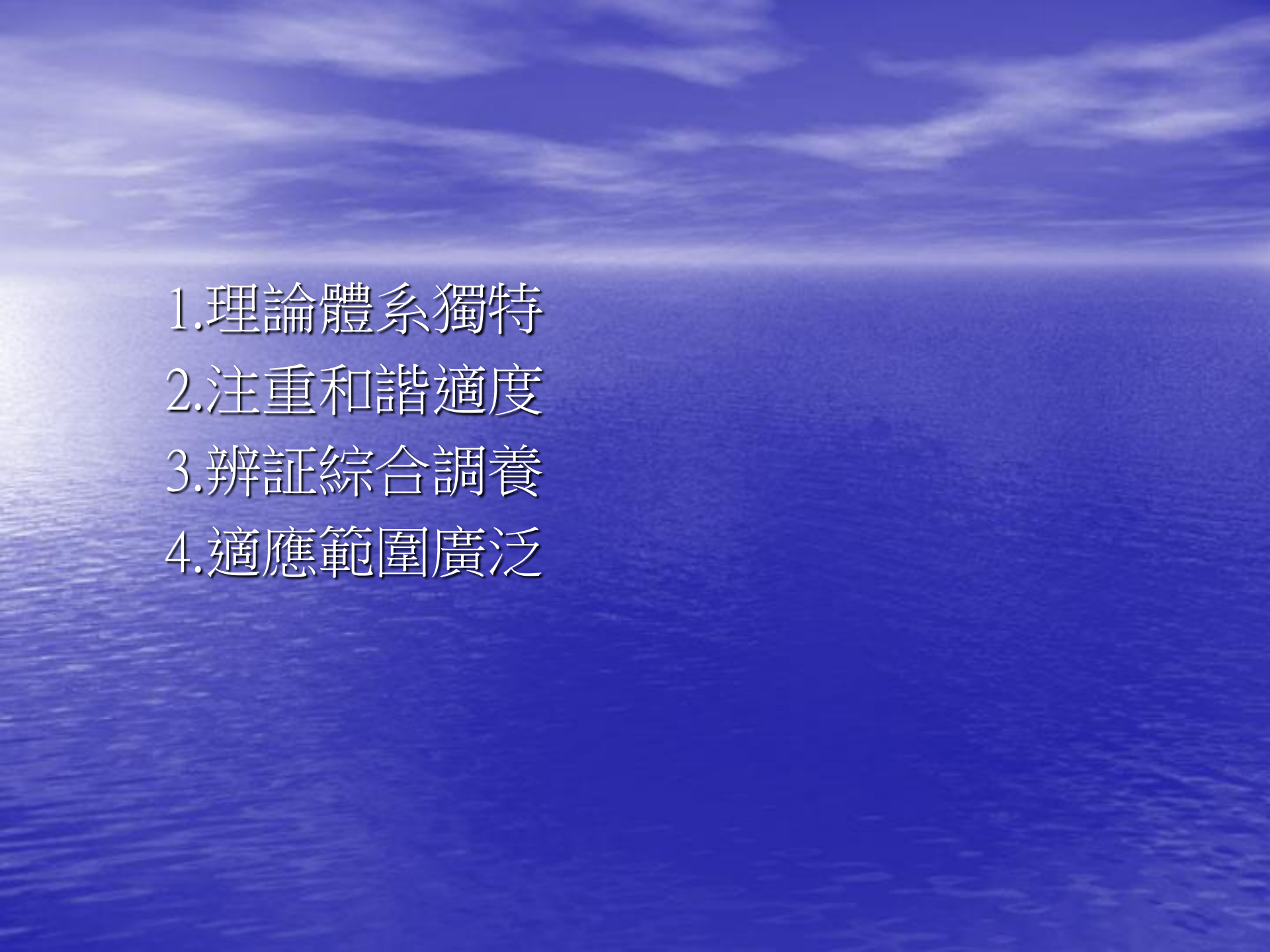
（二）、養生的目的

- 
- 1.強身健體
 - 2.禦邪防病
 - 3.延年益壽

（三）、中醫的養生理論

- 
- 1.天人相應的整體觀
 - 2.形神統一觀
 - 3.正氣為主的發病觀

（四）、中醫養生的特點

- 
- 1.理論體系獨特
 - 2.注重和諧適度
 - 3.辨証綜合調養
 - 4.適應範圍廣泛

二、養生的基本原則

- 1.順應自然
- 2.調和陰陽
- 3.形神共養
- 4.調養臟腑
- 5.扶正避邪
- 6.暢通氣血
- 7.因人制宜

三、養生的主要方法

孫思邈《養生銘》：

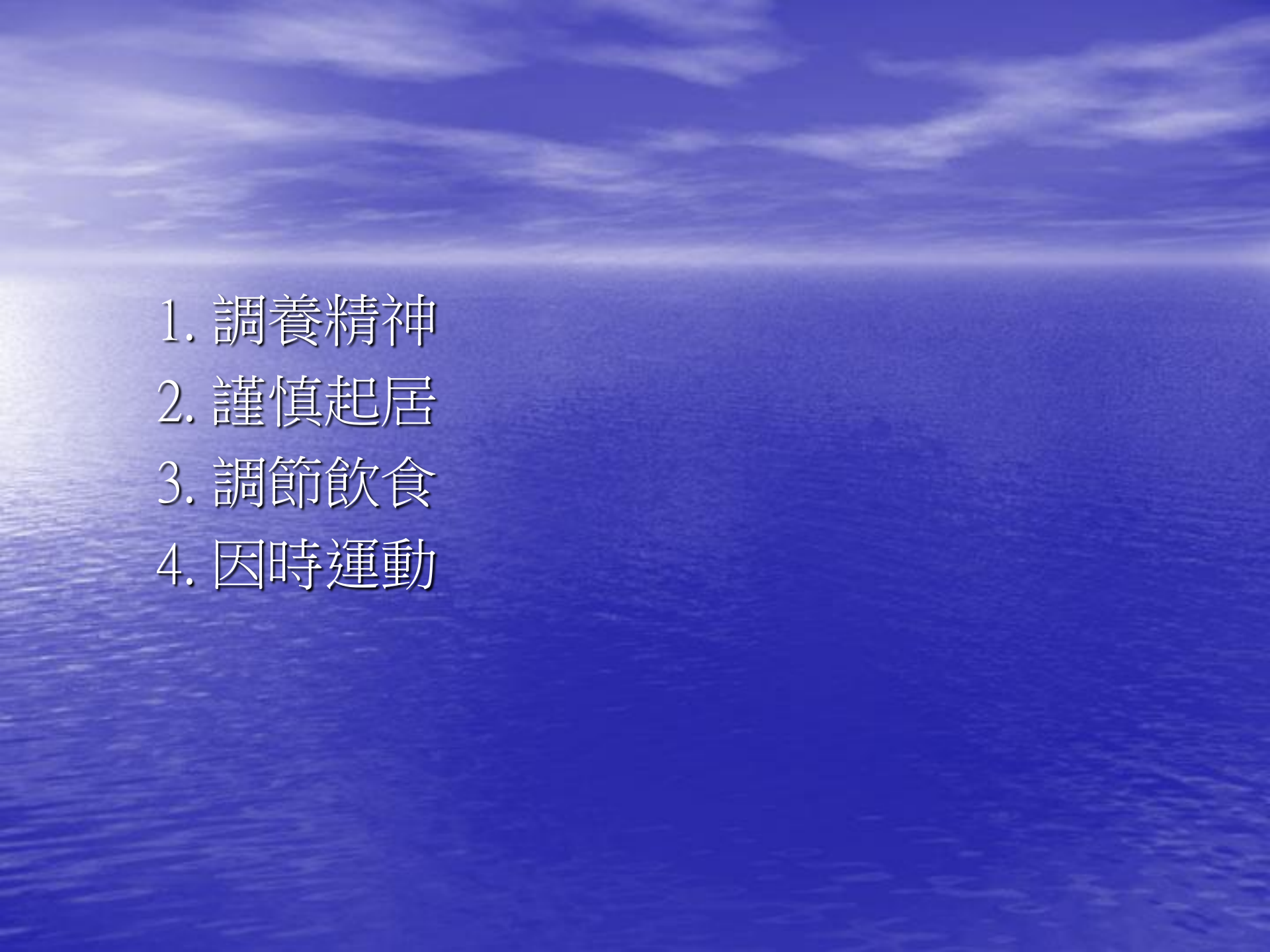
“怒甚偏傷氣，思多太損神。神疲心
易役，氣弱病相侵。勿被悲歡極，當令飲
食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。亥寢鳴
雲鼓，寅興嗽玉津。妖邪難犯己，精氣自
全身。若要無諸病，常當節五辛。安神宜
悅樂，惜氣保和純。壽夭休論命，修行本
在人。若能遵此理，平地可朝真。”

孫思邈《枕上記》：

“侵晨一碗粥，夜飯莫教足。撞動景陽鐘，叩齒三十六。大寒與大熱，且莫貪色慾。醉飽莫行房，五臟皆翻覆。艾火漫燒身，爭如獨自宿。坐臥莫當風，頻於暖處浴。

食飽行百步，常以手摩腹。莫食無鱗
魚，諸般禽獸肉。自死獸與禽，食之多命
促。土木為形象，求之有恩福。父精母血
生，哪忍分南北。惜命惜身人，久白光如
玉。”

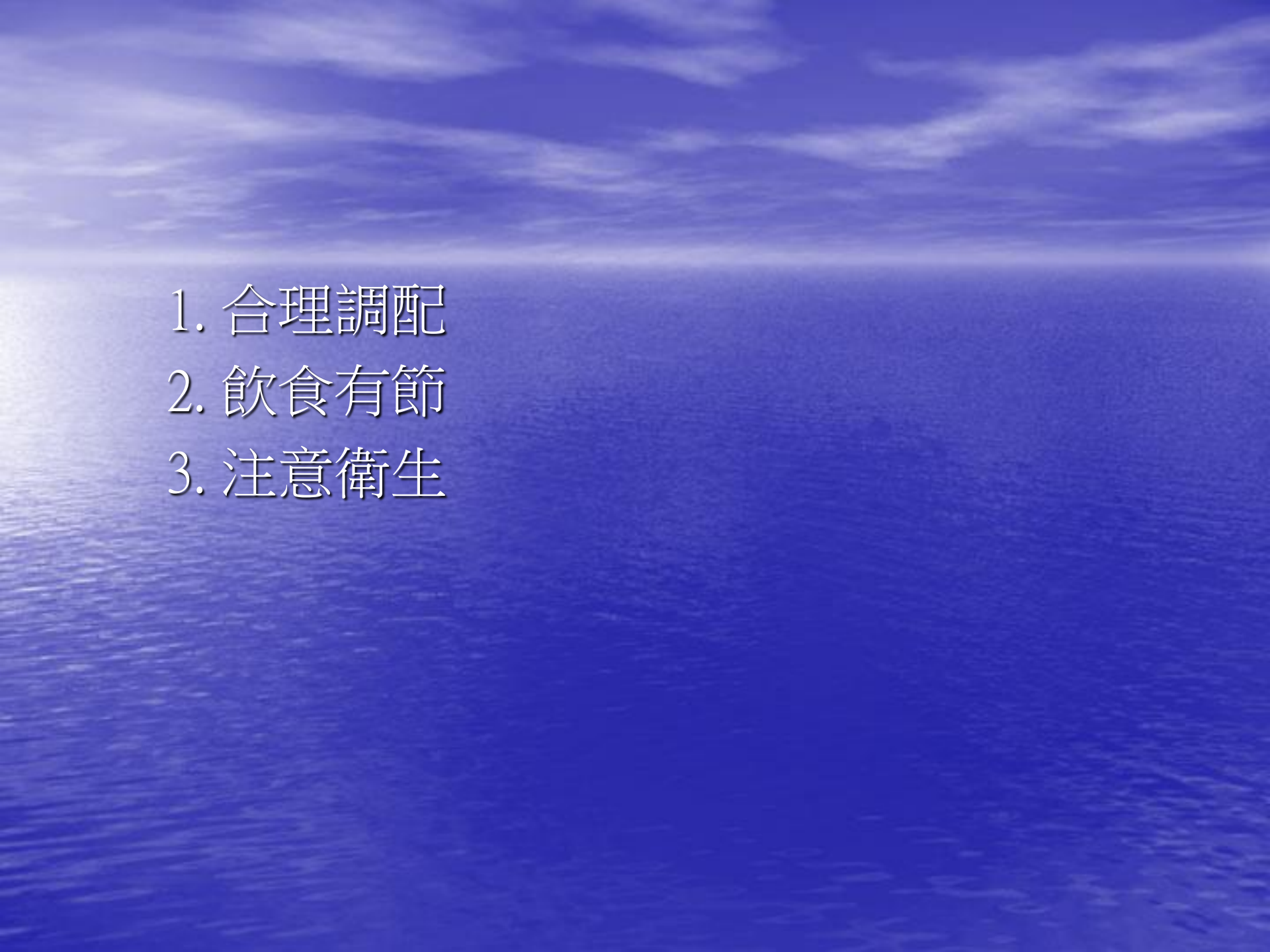
(一)、順時養生

- 
1. 調養精神
 2. 謹慎起居
 3. 調節飲食
 4. 因時運動

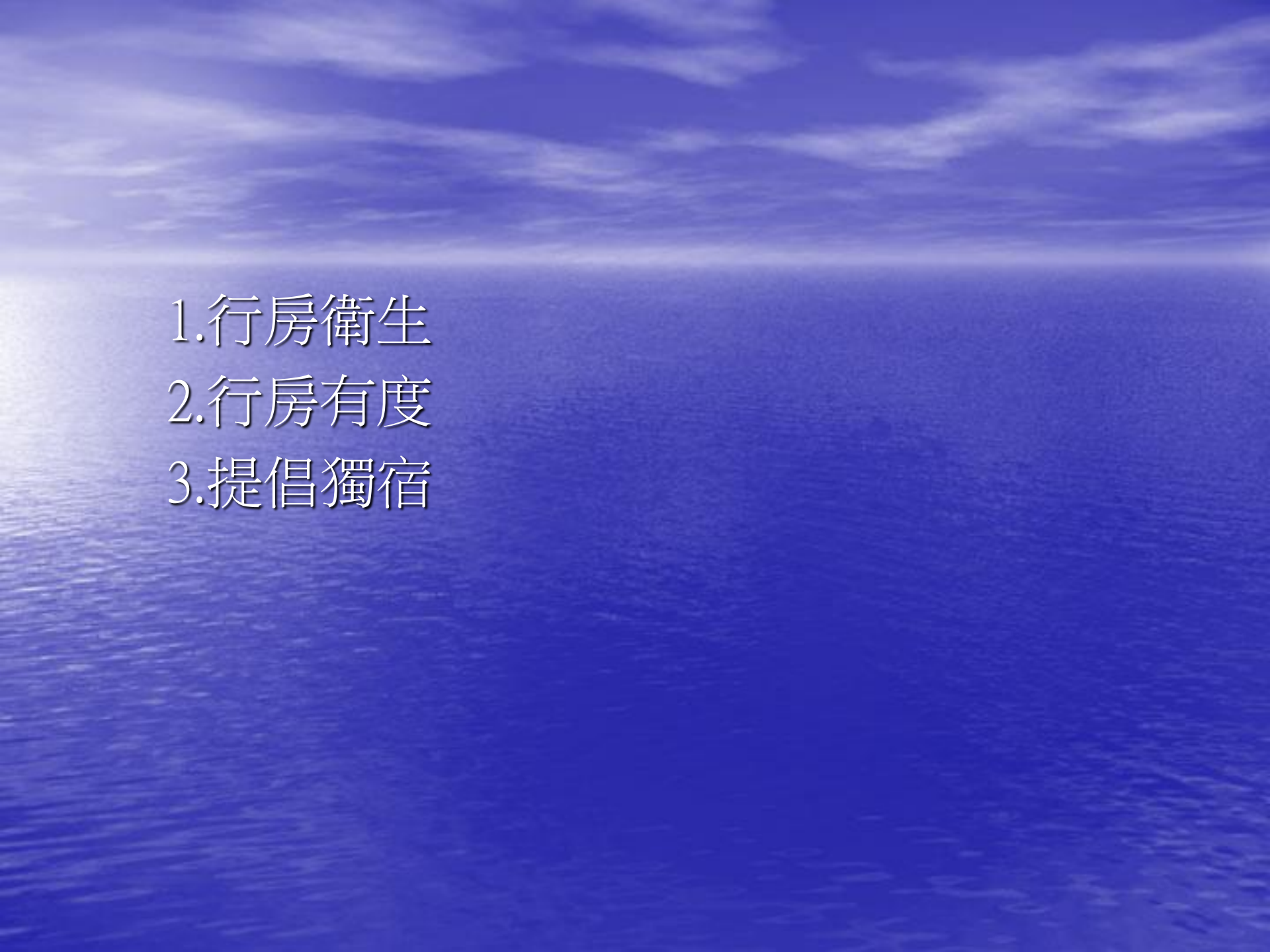
（二）、精神養生

- 
1. 清靜養神
 2. 怡養情志
 3. 開朗樂觀
 4. 培育道德

(三)、飲食養生

- 
1. 合理調配
 2. 飲食有節
 3. 注意衛生

（四）、房事養生

- 
- 1.行房衛生
 - 2.行房有度
 - 3.提倡獨宿

（五）、起居養生

包括環境養生、睡眠養生、日常生活養生、娛樂養生等等。

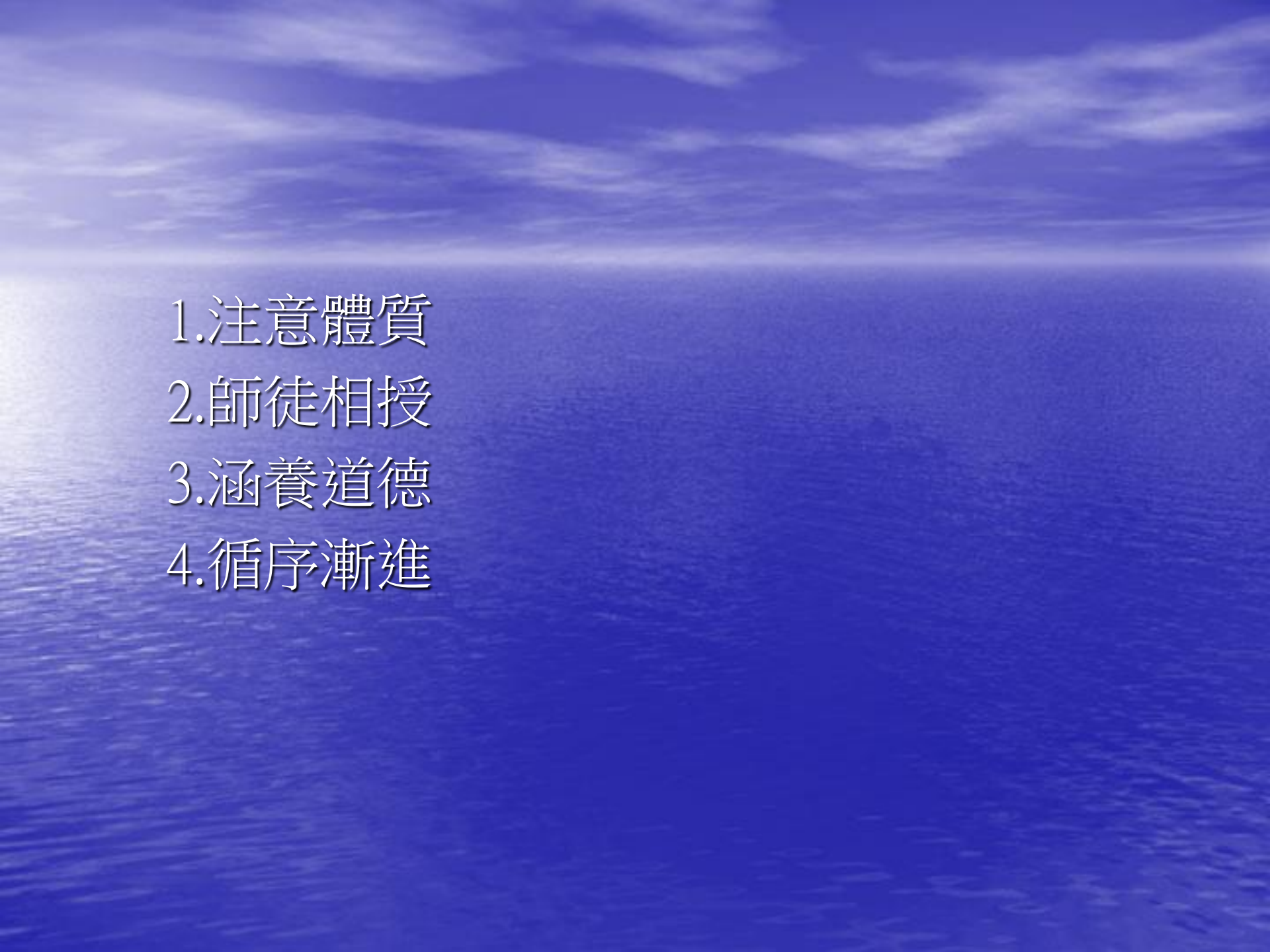
睡眠養生

- 1.安定心神
- 2.姿勢自然
- 3.注意環境
- 4.保證質量

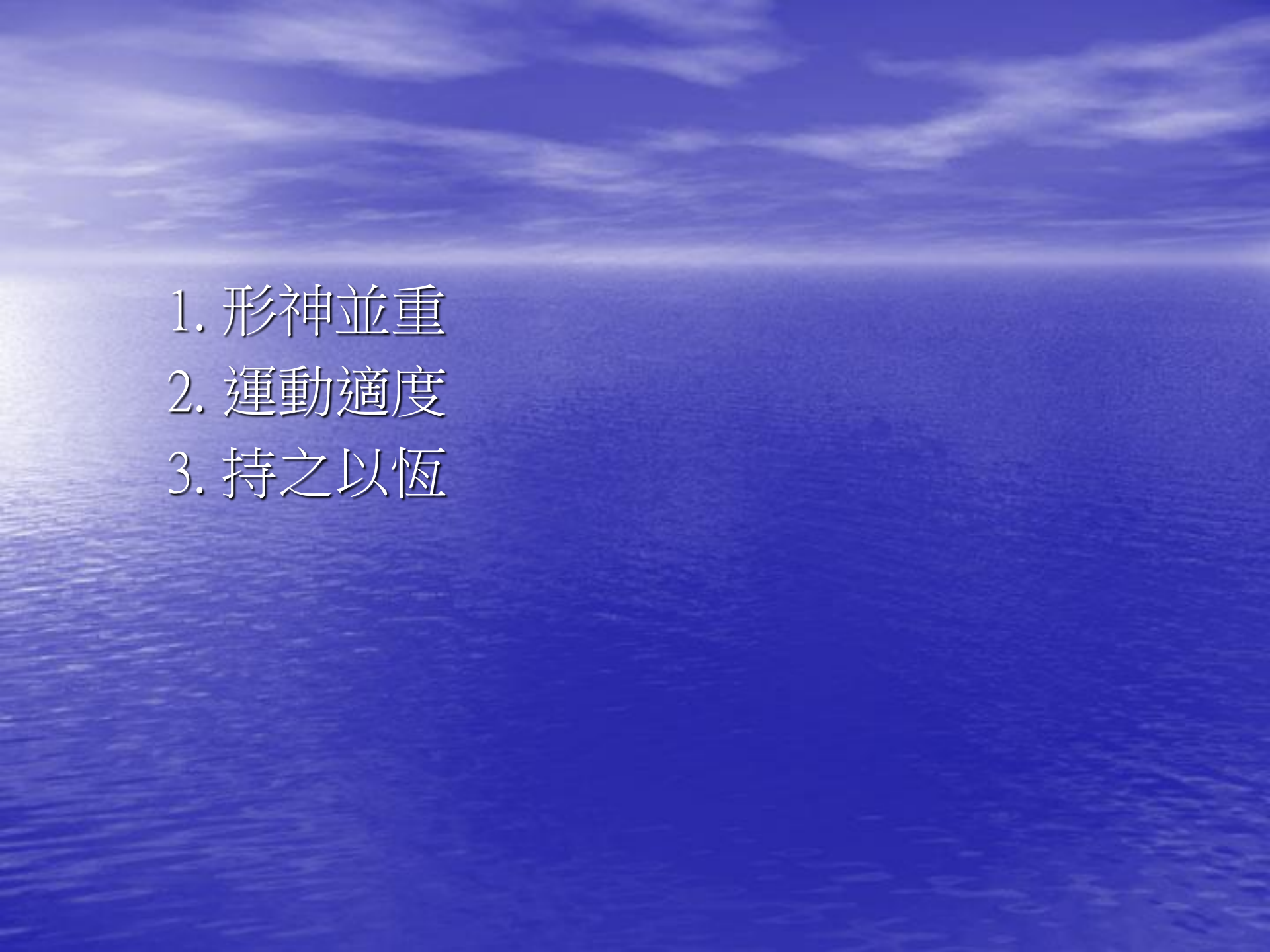
娛樂養生

1. 因人而宜
2. 養心怡志
3. 和諧適度

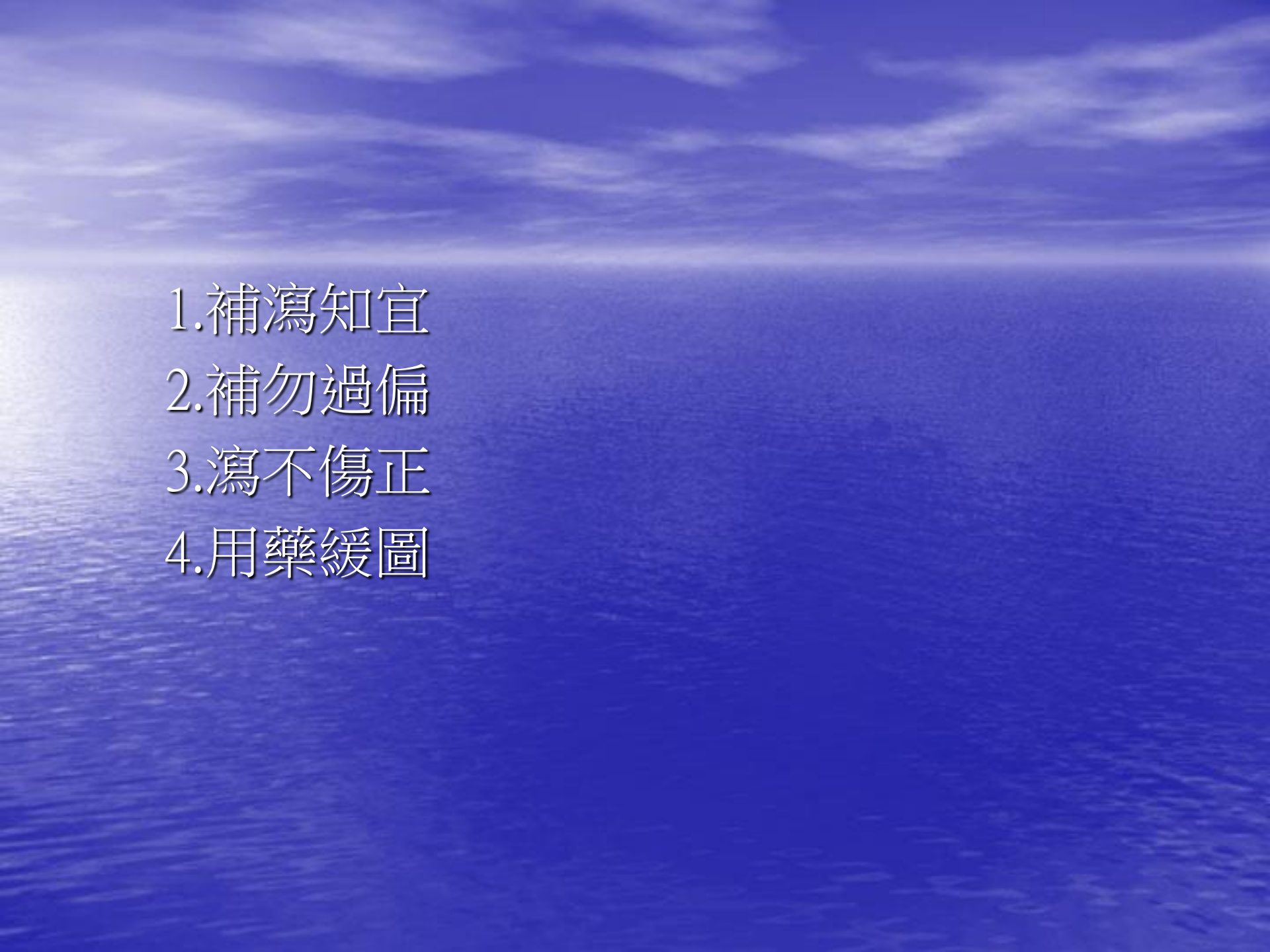
（六）、氣功養生

- 
- 1.注意體質
 - 2.師徒相授
 - 3.涵養道德
 - 4.循序漸進

（七）、運動養生

- 
1. 形神並重
 2. 運動適度
 3. 持之以恆

（八）、藥物養生

- 
- 1.補瀉知宜
 - 2.補勿過偏
 - 3.瀉不傷正
 - 4.用藥緩圖

益壽方的組方原則

- 1.動靜結合
- 2.補瀉結合
- 3.寒熱適中
- 4.相輔相成

（九）、中老年養生及胎孕保健

中年養生

- 1.靜神少慮
- 2.勞逸有度
- 3.節欲保精

老年養生

- 1.謙和不怠
- 2.審慎飲食
- 3.起居有節
- 4.運動知常
- 5.合理用藥

胎孕保健

- 1.飲食調攝
- 2.謹慎起居
- 3.勞逸適度
- 4.寡欲靜養
- 5.審慎用藥

結語

西醫認為，衰老可分為生理性衰老和病理性衰老（早衰）。由於衰老的涉及因素廣泛，假說甚多，但迄今為止，延緩衰老的實驗研究多無理想結果。

中醫則把五臟虛損、陰陽失衡、氣血失和、稟賦不足、情志失常、不良生活習慣、本虛標實、血瘀、痰濁等等看作是導致衰老的主要因素，強調因人制宜、辨證調理、靈活養生。

對生命的把握是人類永恆的夢想。傳統中醫的順時養生、精神養生、飲食養生、房室養生、起居養生、氣功養生、藥物養生等養生方法都有著豐富的理論和實踐依據，值得參考。

謝謝！