



# 中国中医养生的现状

Updated: Nov 30, 2023

当前，中国的人均GDP已经超过4000美元，并且正在向更高的水平快速前进。在人们衣食住行等方面的需求得到满足之后，必然会更加关注精神及健康方面的问题。当今社会，随着人们生活节奏的加快，生存环境不断变化，亚健康群体日益增加，公众的健康问题也越来越突出。而养生则是为了培养生机、预防疾病、争取健康长寿，这些与人们当前的需求相契合。

从整个社会的需求来看，在中国专业养生服务方面，中医养生必将是养生服务业未来的发展方向。中医养生在中国具有悠久的历史沉淀，其养生方式多种多样，大体上可分为：食膳、药膳、针灸、按摩、气功五大类，此外还有心理养生等方法。当然，中医养生也需要针对不同性别、年龄和季节等。中国有1/3以上的人处于亚健康状态，随着人们养生意识的增强，中医养生行业市场将逐渐发展起来。据卫生部统计，中国健康产业，包括保健产业、医药产业及与健康相关的产业，仅占GNP的4%-5%，比许多发展中国家还低，而发达国家一般占到了15%。2013年中国健康产业规模预计将达到2万亿，不同层次的需求比如养老需求、保健需求等都在快速增长。



## 主要方式

中医养生主要包括：经络养生、体质养生、气功养生、运动养生、房事养生、情志养生、睡眠养生、环境养生、起居养生、膳食养生、顺时养生、四季养生、乐娱养生、部位养生、药物养生、沐浴养生、减毒养生、静神养生、瑜伽养生等内容。一睡眠，二便利，三饮食。中医养生讨论专题是组织网友和医护人员进行研学学习中医养生的，主要目的弘扬经典中医知识，挖掘民间中医方剂，推广中医药文化，扩大中医药的影响；介绍民间中医药方，医师，中医药知识，传播中医药文化，增进人们对中医的了解。客观、公正、通俗地介绍中医，

尊重不同文化背景对中医的理解，并在平等交流的基础上增加人们对中医的正确认识。发布和交换中医药信息、国家政策、科研成果等。

## 特色疗法

### 中医养生中特色疗法分为：**拔罐刮痧气功按摩药膳**

针灸：针法是把毫针按一定穴位刺入患者体内，运用捻转与提插等针刺手法来治疗疾病。灸法是把燃烧着的艾绒按一定穴位熏灼皮肤，利用热的刺激来治疗疾病。如今人们生活中也经常用到。

拔罐法：古称“角法”。这是一种以杯罐作工具，借热力排去其中的空气产生负压，使吸着于皮肤，造成郁血现象的一种疗法。古代医家在治疗疮疡脓肿时用它来吸血排脓，后来又扩大应用于肺癆、风湿等内科疾病。

按摩：是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。

刮痧：它是以中医皮部理论为基础，用牛角、玉石等工具在皮肤相关部位刮拭，以达到疏通经络、活血化瘀之目的。刮痧可以扩张毛细血管，增加汗腺分泌，促进血液循环，对于高血压、中暑、肌肉酸疼等所致的风寒痹症都有立竿见影之效。经常刮痧，可起到调整经气，解除疲劳，增加免疫功能的作用。

气功：是一种以呼吸的调整、身体活动的调整和意识的调整(调息，调形，调心)为手段，以强身健体、防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。

药膳食疗发源于我国传统的饮食和中医食疗文化，药膳是在中医学、烹饪学和营养学理论指导下，严格按药膳配方，将中药与某些具有药用价值的食物相配伍，采用我国独特的饮食烹调技术和现代科学方法制作而成的具有一定色、香、味、形的美味食品。

### 误解1：看中医就是吃中药

正解：西医把身体当做一部机器，某个零件损坏，更换维修一下。而中医把身体和精神当做整体，阴阳二气相互对立又相互依存，因此中医在治疗疾病时，往往通过让身体恢复到阴阳动态平衡的状态，不适状况也就治愈了。所以在预防方面更有优势。而调整的途径除了内服中药，还有药物外敷、冥想、芳香疗法、药浴以及心理疗法等。

### 误解2：养生是老年人的事

正解：千万别以为养生仅仅是为了长寿，或认为养生只是老年人的事。养生在于调和阴阳，流通气血，保持身体健康，同时提高心理的调适能力。好皮肤也是养出来的。对任何年纪的人来说，养生都是必需的功课。

### 误解3：轻微不舒服就要去医院治疗

正解：频繁看病吃药会降低人体自身的免疫能力。正所谓“是药三分毒”，吃药还有副作用。而人体免疫功能有很强的抗病毒能力和自我恢复能力，所以要健康，增强自身抵抗能力是第一。懂得一些居家的中医保养知识，既能防患于未然，即使有轻微不舒服，也能自行调养恢复健康。

## 相关书籍

### 《伤寒论》

《伤寒论》为汉代著名医学家张仲景所著，与《黄帝内经》、《难经》、《神农本草经》并称中国古代中医学四大经典，辨证施治是它的灵魂。全书共10卷，22篇，397法，除去重复之外共有药方112首，重点论述人体感受风寒之邪而引起的一系列病理变化及进行辨证施治的方法。

书中将病证分为太阳、阳明、少阳、太阴、厥阴、少阴六种，即所谓“六经”；并根据人体抗病力的强弱、病势的进退缓急等因素，将外感病演变过程中表现出的各种证候归纳出症状特点，病变部位、损及脏腑、寒热趋向、邪正盛衰等作为辩证治疗的依据。

### 养生要诀

中医药学在与疾病和衰老的长期斗争中，找到了许多简便易行的延年益寿良方要诀。  
头为精明之府，日梳五百把病除。

头为精明之府，人体之重要12经脉和40多处大小穴位，以及十多个特殊刺激区均会聚于头部。用木梳或骨梳替代小银针，对这些穴位和经脉进行所谓针灸性按摩或刺激，可去病健身。勤梳头的确是一项积极保养人体精、气、神的简便易行的长寿保健对策。  
脚底为第二心脏，常搓涌泉益健康

中医学认为脚上的60多个穴位与五脏六腑的12条经脉有着密切的联系，它布满了相关全身各器官的反射区。但由于脚底部离心脏甚远，抵抗力低下，是人体的先天薄弱环节，客观上为寒湿邪气的侵袭提供了有利条件，所以说脚部的保健比其他部位显得尤为重要。经常温浴后搓涌泉穴，可去病延年。

### 日咽唾液三百口，保你活到九十九

中医认为，唾液是人体精华，贮于丹田，再化津还丹，遂成精气，起到和脾健胃、濡润孔窍、润泽四肢五脏、强肾补元、滑利关节、补益脑髓的作用。所以常咽唾液是有一定道理的。  
日撮谷道一百遍，治病疗疾又延年

谷道，又称肛门。撮即上提收缩也。通俗地讲，就是做收缩肛门的动作。孙思邈在《枕中方》中规劝世人“谷道宜常撮”，认为肛门周围的肌肉应时常处于运动状态，才能养生健体，尤其对防治痔疮有特别疗效。

### 朝暮叩齿三百多，七老八十牙不落

叩齿，就是指用上下牙有节奏地反复相互叩击的一种自我保健养生法。中医学认为经常叩齿能强肾固精、平衡阴阳、疏通气血，使局部经络畅通，延缓衰老。  
随手揉腹一百遍，通和气血裨神元

揉腹，即用手来回按摩腹部，包括腹壁、腹腔以及内脏的一种养生保健法。中医认为，腹为人体五脏六腑之宫城，阴阳气血之发源。勤揉腹，即可以调整脾胃、通和气血、增补神元、敷养肾精、充实五脏、驱外感之诸邪、清内伤之百症。

### 人之肾气通于耳，扯拉搓揉健身体

中医认为，耳为肾之上外窍，双耳灵健则肾经通，肾气充足，肾精盈满，则听觉灵敏。扯拉、按摩、搓揉、点捏耳朵，实际上就是对双耳进行各种形式的物理刺激。  
消疲健美伸懒腰，血运畅通最为高  
所谓伸懒腰，就是指伸直颈部、举抬双臂、呼吸扩胸、伸展腰部、活动关节、松弛脊柱的自我锻炼。

### 安心静坐延年寿，调身调息加调神

医学研究表明，情绪与健康二者紧密相连。凡情绪乐观开朗之人，可使其内脏功能健康运转，增强对外来病邪的抵抗，同时在平静的情绪状态下，方可从事持续的智力活动。因此，古人的摄生之道之一便是安心养神。