

# 健康管理师

## 中医养生学基础知识

徐跃箭

徐跃箭

- 江西中医药大学 中医学硕士
- 曾任职高校，负责中医基础课程教学
- 上海普为健康学院 特聘讲师
- 有丰富的培训经验，以推广健康教育为己任
- 擅长中医脉诊



### 中医养生学基础知识

本章目录

01 第一节 中医学概述

02 第二节 常用养生保健方法



### 一、基本概念

**中医学：**是以中国古代阴阳五行学说作为理论基础，将人体看成是气，形，神的统一体，通过望，闻，问切四诊合参的方法，探求病因，病性，病位，分析病机及人体内五脏六腑，经络关节，气血津液的变化，判断邪正消长，以辨证论治为原则，制定八法等治法，使用中药等多种治疗手段，使人体达到阴阳调和而康复。

**中医养生学：**是在中医理论指导下研究中医的养生保健思想和原则，运用中医的方法手段，实现预防疾病、保障和促进人体健康的一门学科。

### 治未病理论与三级预防



### 二、基础理论

- 2.1 阴阳学说
- 2.2 五行学说
- 2.3 藏象学说
- 2.4 经络学说
- 2.5 气血精津学说
- 2.6 中医病因学说
- 2.7 辨证论治

## 阴阳学说

**概念：**阴阳是对自然界**相互关联**的某些事物和现象**对立双方**的属性的概括。即含有对立统一的概念。

### 阴阳学说的起源

从**日光向背**观察到对自然现象的抽象概括，随着长期对观察面的扩展，阴阳的朴素含义得到引申，进而以光明、黑暗、温暖、寒冷分阴阳，如此不断引申的结果，就几乎把自然界所有的事物和现象都划分为阴和阳两个方面。

不但事物内部存在着阴阳两种既对立又关联的势力，而且认识到阴阳两种势力的运动变化，相互作用是推动事物发生，发展和变化的根源。

## 事物或现象阴阳属性归类表

属性	空间 (方位)	时间	季节	温度	湿度	重量	性状	亮度	事物的 状态
阳	上外东天南	昼	春夏	温热	干燥	轻	清	明亮	亢进兴奋动上升 化气
阴	下内西地北	夜	秋冬	寒凉	湿润	重	浊	晦暗	衰退抑制静下降 成形

**事物或现象的阴阳属性的划分是相对的：**  
(1) 阴阳可以相互转化。(2) 阴阳无限可分

## 中医基础理论

### 2.1 阴阳学说

#### 2.1.1 阴阳对立制约

#### 2.1.2 阴阳互根互用

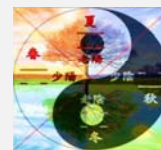
#### 2.1.3 阴阳消长平衡

#### 2.1.4 阴阳相互转化



### 2.1.1 阴阳对立制约

✓ 指属性相反的阴阳双方在一个统一体中相互斗争，相互制约和相互排斥。

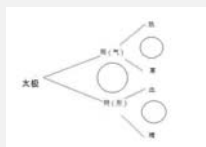


四季寒热温凉的气候变化，即是自然界阴阳相互制约、相互消长的结果

### 2.1.2 阴阳互根互用

**阴阳互根：**是指一切事物或现象中相互对立着的阴阳两个方面，具有相互依存，相互根本的关系；

**阴阳互用：**是指阴阳双方具有相互资生、促进和助长的关系。



- (1) 临床上治疗血虚的病变，时常在补血药的基础上配合补气药，就是源于阴阳互用的理论
- (2) 阴阳互根互用关系遭到破坏，则会出现：  
**孤阴不生，独阳不长**

### 2.1.3 阴阳消长

✓ 是指对立互根的阴阳双方不是一成不变的，而是处于不断的增长和消减的变化之中。



**智为健康**

- ✓ 自然界的运动变化是绝对的，它存在于任何事物的发生及发展过程中；中医学认为其基本形式就是阴阳的消或长。
- ✓ 如以四时气候变化而言，
  - 从冬至春及夏，气候从寒冷逐渐转温暖热，即是“阴消阳长”的过程。
  - 由夏至秋及冬，气候由炎热逐渐转凉爽寒，即是“阳消阴长”的过程。
  - 这个变化的根源在于与阴阳对立制约相关的阴阳消长。

**智为健康**

- ✓ 又以人体气血为例，
 

气为阳，血为阴，气能生血，故气虚发展下去常常可使血的生成不足而表现为气血两虚；表现为“阴阳皆消”的过程，

相反，若通过补气，促使气旺生血，则又可使气血都有所恢复；表现为“阴阳皆长”的过程。
- ✓ 这是与阴阳互根互用关系相关的阴阳消长。

**智为健康**

阴阳之间的消长运动如果是在一定范围变动、没有超越正常的限度，就是“**阴阳平衡**”。

由此可见，阴阳之间的平衡，不是处于静止和不变的状态，而是始终处于不断的运动变化之中，即相对的**动态的平衡**。

如果阴阳之间的消长变化若超出了正常的限度，即为**阴阳失衡**。

**智为健康**

### 2.1.4 阴阳相互转化

- ✓ 指事物的阴阳属性在一定条件下向其相反的方向转化。
- ✓ 阴阳转化是在阴阳消长的基础上产生的即：
 

阴阳消长 → **量变**

↓

阴阳转化 → **质变**

如：“物极必反”“重阴必阳，重阳必阴”。再如：四季的变化、“物盛则衰”、“日中则移”等。

**智为健康**

## 2.2 五行学说

五行学说同阴阳学说一样，也属于古代哲学的范畴。以**木、火、土、金、水**五种基本物质的特性及其“相生”和“相克”规律来认识、解释世界和探求宇宙规律的一种世界观和方法论。

**智为健康**

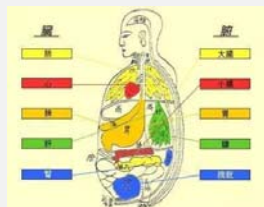
## 2.2 五行学说

五行	原始义	引申义
木	曰曲直	生长、升发、条达
火	曰炎上	温热、向上、升腾
土	爰稼穡	生化、承载、受纳
金	曰从革	清洁、肃降、收敛
水	曰润下	寒凉、滋润、下行

五行的交互作用包括：相生，相克，制化；相乘相侮，母子相及

### 2.3 藏象学说

- ✓ **藏** 指藏于体内的内脏
- ✓ **象** 一、形象、形态，即脏腑的解剖形态；  
二、征象，即表现于外的生理病理现象。

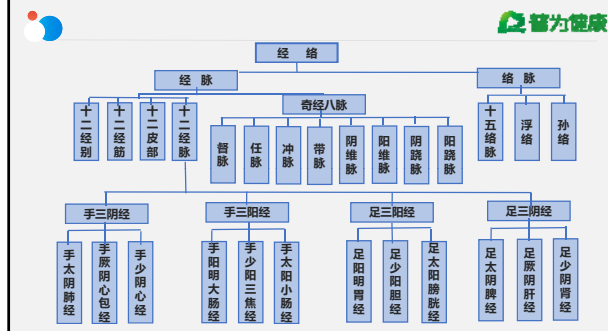


### 脏腑的分类及功能特点

	功能	形态	特点	作用
五脏	化藏精气藏神	实质器官	藏而不泻，满而不实	生化和贮藏气血，津液、精气等精微物质
六腑	传化水谷	管腔性器官	泻而不藏，实而不满	对饮食食物起消化吸收、输送、排泄
奇恒之腑	贮藏精气	中空有腔	同五脏（附胆外）	

### 2.4 经络学说

经络是经脉和络脉的总称。



### 经络的生理、病理和防治疾病功能

- (一) **联系作用**：将人体各个器官有机的联系起来；
- (二) **感应作用**：指经络系统对于针刺作用于腧穴或其它刺激时产生的感觉等各种信息的传递和传导作用。
- (三) **濡养作用**：气血通过经络循环贯注通达全身；
- (四) **调节作用**：运行气血，协调阴阳，使人体机能活动保持相对平衡状态。

### 2.5 气血津学说



## 2.5 气血津学说

✓ 气：构成人体的最基本物质，也是维持人体生命活动的最基本物质。

✓ 气的生成之源

1. 先天之精所化生的先天之气

2. 水谷之精所化生的水谷之气

3. 自然界的清气

气的运动——气机——升，降，出，入  
气的作用——推动，温煦，防御，固摄，气化  
人体的气分：元气，宗气，营气，卫气

## 2.5 气血津学说

✓ 血：行于脉中，循环流注于全身，富有营养和滋润作用的红色液体，是构成人体维持人体生命活动的基本物质之一。

血盛则形盛，血衰则形萎，血败则形坏

✓ 血液的濡养作用

血液含有丰富的营养物质，对全身各脏腑组织器官起着濡养和滋润作用，以维持各脏腑组织器官发挥生理功能。血液是神志活动的主要物质基础。

✓ 津液

津液是体内一切正常水液的总称，是构成人体维持人体生命活动的基本物质之一。

## 2.6 发病与病因



## 2.6 发病与病因

发病：指疾病的发生，中医认为是正气与邪气斗争的过程。

正气：人体对外界致病因素的防御能力

邪气：致病因素(发病的重要条件)

正邪的斗争胜负决定发病与不发病

正气不足是疾病发生的内在原因，邪气是发病的重要条件。

邪气分类：
 

- 外感病因，内伤病因
- 病理产物，其他

## 外感病因

✓ 是指引发外感疾病的致病因素，其来源于自然界，多从肌表、口鼻入侵机体。

✓ 外感病因：六淫、疠气。

六淫概念：风、寒、暑、湿、燥、火六种外感病邪。

六气概念：风、寒、暑、湿、燥、火六种正常的自然界气候。

六淫六气的关系：六气超过限度变成六淫。

✓ 疠气：一类具有强烈传染性的外感病邪（病毒、病原微生物）。

疠气所致病症：瘟疫、疫病（SARS、鼠疫、霍乱）。

## 内伤病因——七情内伤

✓ 是指内伤致病因素。主要包括七情内伤、饮食失宜、劳逸失度等。

七情基本概念：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志活动。

机体对外界刺激的不同情绪反应，超过人体适应能力，则可致病。

七情损伤相应脏
 

- 怒伤肝
- 惊喜伤心
- 悲忧伤肺
- 思伤脾
- 恐伤肾

**内伤病因——饮食失宜，劳逸失度**

✓ **饮食不节 饮食不洁 饮食偏嗜**

饮食失宜除了损伤脾胃运化功能外，还可导致食积、聚湿、化热、生痰、气血不足等病变。

**劳逸失度：**

1. 过渡劳累
2. 过渡安逸

过渡劳累、过渡安逸均可导致脏腑经络及气血津液的失常而引发疾病。

久立伤骨，久行伤筋，久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉

**病理产物**

✓ 六淫七情产物等因素引起的疾病，形成的痰饮、瘀血、结石等，这些产物又能反过来作用于人体，干扰机体，加重病理变化，而引起新的疾病。

**其他病因**

除外感、内伤、病理产物外，还有外伤、寄生虫、胎传、毒邪、药邪等致病因素。



**2.7 辨证论治**

✓ 又称辨证施治。

**辨证：**根据望、闻、问、切四诊所收集资料，通过分析、综合，辨清疾病的病因、性质、部位及正邪之间关系，概括、判断为某种性质的证。

**论治：**又称施治，根据辨证结果，确定相应的治疗方法。

辨证是治疗的前提和依据，论治是治疗的手段和方法。

中医临床治病，既辨病又辨证，但主要着眼于证

**2.7 辨证论治**

望诊	闻诊	问诊	切诊
包括望神、望色 ◆ 神 ◆ 色 ◆ 形 ◆ 态	包括耳闻、鼻嗅 ◆ 闻音 ◆ 嗅味	询问病情资料 ◆ 问寒热 ◆ 问汗 ◆ 问头身 ◆ 问二便	脉和按诊 ◆ 脉诊 ◆ 按诊

**中医主要诊断和治疗方法**

**望诊 诊断方法**



**中医主要诊断和治疗方法**

**闻诊 诊断方法**



**中医主要诊断和治疗方法**



**问诊 断方法**

问寒主表，问热属里。问汗辨虚实，问口渴饮少多。问头身痛，必因感冒风寒湿邪一病证兼见之。问饮食多少知胃强胃弱，问大便通滞知脾运化强弱。问小便，必因肾气虚或膀胱不利而致尿数或尿少。问脉为百病之主，凡脉浮沉迟速弦滑等脉，皆因六经受病所致。

**中医十问歌**

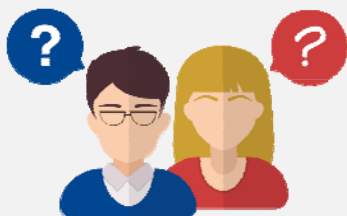
一问寒热二问汗，三问头身四问便。  
五问饮食六问胸，七弦八脉俱需辨。  
九问苦渴十问因，再兼时脉备机变。  
妇女尤从月经期，透达阴脉皆可见。  
再添片语告儿科，天花麻毒全占触。

- ✓ 以辨证为前提和基础，在获得对疾病的本质认识后，确立治疗疾病是所必须遵循的基本治疗原则及治法，从而达到祛除疾病的目的。
- ✓ 基本治则：
  - 扶正祛邪
  - 调整阴阳
  - 治病求本



- ✓ **扶正** —— 扶助机体的正气，增强体质，提高机体抗邪、抗病能力的一种治疗原则---适于虚证。  
**具体方法：**益气，养血，滋阴，补阳，填精，补津等  
**治疗手段：**内服汤药、针灸、推拿、气功、食疗、精神调摄、体育锻炼等。
- ✓ **祛邪** —— 祛除邪气，排除或削弱病邪侵袭和损害的一种治疗原则---适于邪气盛实证。  
**具体方法：**发汗、清热、攻下、消导、化痰、活血化瘀、散寒、涌吐、祛湿等。

## 问题讨论 & 答疑解惑



谢 谢 大 家