

健康管理师

中医养生学基础知识

徐跃箭

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

养生方法

因人调养

因时调养

饮食保健

传统运动养生

经络保健

药物保健

起居调养

娱乐养生

精神养生

养

三分治七分养除百病保健康

(一) 体质调护

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，它与健康和疾病密切相关。

体质决定了我们的健康，决定了我们对某些疾病的易感性，也决定了患病之后的反应形式以及治疗效果和预后转归。

中医体质学者经过近30年的研究，根据人体形态结构、生理功能、心理特点及反应状态，对体质进行了分类：

包括：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质等9种基本类型。

平和质（A型）

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。对自然环境和社会环境适应能力较强。

对外界环境适应能力：适应能力较强

气虚质（B型）

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。


形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。


心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。


对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

阳虚质（C型） 


- 总体特征：**阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。
- 形体特征：**肌肉松软不实。
- 常见表现：**平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。
- 心理特征：**性格多沉静、内向。
- 发病倾向：**易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。
- 对外界环境适应能力：**耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

阴虚质（D型） 


- 总体特征：**阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。
- 形体特征：**体形偏瘦。
- 常见表现：**手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。
- 心理特征：**性情急躁，外向好动，活泼。
- 发病倾向：**易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。
- 对外界环境适应能力：**耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

痰湿质（E型） 


- 总体特征：**痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。
- 形体特征：**形体肥胖，腹部肥满松软。
- 常见表现：**面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘黏腻，苔腻，脉滑。
- 心理特征：**性格偏温和、稳重，多善于忍耐。
- 发病倾向：**易患消渴、中风、胸痹等病。
- 对外界环境适应能力：**对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

湿热质（F型） 

- 总体特征：**湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。
- 形体特征：**形体中等或偏瘦。
- 常见表现：**面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。
- 心理特征：**容易心烦急躁。
- 发病倾向：**易患疮疖、黄疸、热淋等病。
- 对外界环境适应能力：**对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

血瘀质（G型） 

- 总体特征：**血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。
- 形体特征：**胖瘦均见。
- 常见表现：**肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。
- 心理特征：**易烦，健忘。
- 发病倾向：**易患症瘕及痛证、血证等。
- 对外界环境适应能力：**不耐受寒邪

气郁质（H型） 

- 总体特征：**气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。
- 形体特征：**形体瘦者为多。
- 常见表现：**神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。
- 心理特征：**性格内向不稳定、敏感多虑。
- 发病倾向：**易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。
- 对外界环境适应能力：**对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

特质质（I型）


- 总体特征：**先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。
- 形体特征：**过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。
- 常见表现：**过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；
- 心理特征：**随禀质不同情况各异。
- 发病倾向：**过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、胎惊等。
- 对外界环境适应能力：**适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

（二）饮食养生

指在中医理论的指导下，合理的摄取食物，以营养机体、维持健康、保健强身、延年益寿的活动。

食物的性能主要有：

性、味、归经、升降浮沉等



食物的“性”

是指食物具有寒、凉、温、热四种性质，中医称为“四性”或“四气”。

- 寒性食物**多有滋阴、清热、泻火、凉血、解毒的作用；
(牡蛎、鸭肉、兔肉、芹菜、苦瓜、梨、西瓜、牛乳、生蜂蜜等)
- 温热性食物**多有温经、散寒、助阳、活血、通络等作用；
(狗肉、葱、蒜、红糖、糯米等)
- 平性食物**大都具有补益滋养的功效。
(鲤鱼肉、百合、莲子、大枣、山药、杏仁、葡萄、桃子、无花果等。)

食物的“味”

食物的“味”是指食物的具体味道。食物主要有五味，即“辛、苦、甘、酸、咸”

五味的确定：①：由口尝而得；②通过食物作用于人体的反应总结而来

五味的作用：

- 辛味食物**有发散、行气、活血的作用（**辛散**）。如生姜、葱白有发散风寒、适用于外感表证；陈皮、香橼、佛手行气解郁，适用于肝郁气滞等证。
- 苦味食物**能清热、泄火、燥湿、泻下（**苦坚**）。如苦瓜清热解暑，用于火热实证；杏仁润肺降气、化痰止咳，适用于外感咳嗽、气喘等。
- 酸味食物**有收敛、固涩等作用（**酸收**）。如乌梅、石榴等，前者可安蛔止痛，用于蛔虫病；后者可涩肠、止血、止咳，可治疗泻痢、脱肛、下血、咳嗽等。
- 咸味食物**能软坚散结、泻下通便（**咸软**）。如海藻、海带等，适用于甲状腺肿大（中医称为瘰疬）等。
- 甘味食物**有补益、缓急、和中作用（**甘缓**），多用于治疗虚证、疼痛等，如蜂蜜、大枣、山药等。

食物的归经

归经就是指食物对机体某部分的**选择性作用**——如鸭梨、西瓜同属寒性食物，虽然都有清热的作用，但其作用范围侧重点不同，前者偏于清肺热，后者偏于清胃热，各有所长。

应用食物调养时应将多种性能结合起来综合考虑，有针对性的选择适宜的饮食


饮食养生，四大要点：

1. 要“和五味”
2. 要“有节制”
3. 注意饮食卫生
4. 因时因人制宜



（三）传统运动

运用传统的体育运动方式进行锻炼，以活动筋骨，调节气息，静心凝神来畅达经络，疏通气血，和调脏腑，达到增强体质，延年益寿的目的。



运动养生的特点

（一）以祖国医学理论指导健身运动

无论哪一种传统的身法，都是以中医的阴阳、脏腑、气血、经络等理论为基础，以**养精、练气、调神**为运动的基本要点，以**动形**为基本锻炼形式，用阴阳理论指导运动的虚、实、动、静；用开阖升降指导运动的屈伸、俯仰；用整体观念说明运动健身中形、神、气、血、表、里的协调统一。所以，健身运动的每一招式，都是与中医理论密切相关。

（二）注意意守、调息和动形的谐调统一

强调意念，呼吸和躯体运动的配合，即所谓**意守、调息、动形**的统一。意守指意念专注；调息指呼吸调节；动形指形体运动，统一是指三者之间的谐调配合，要达到**形、神一致**，意、气相随，形、气相感，使形体内外和谐，动静得宜，方能起到养生、健身的作用。

运动养生的特点

（三）融导引、气功、武术、医理为一体

- ◆ 传统的运动养生法是我国劳动人民智慧的结晶。千百年来，人们在养生实践中总结出许多宝贵的经验，使运动养生不断地得到充实和发展，形成了融导引、气功、武术、医理为一体的具有中华民族特色的养生方法。
- ◆ 源于导引气功的功法加：五禽戏、八段锦等；源于武术的功法如：太极拳、太极剑等。
- ◆ 无论哪种功法，运用到养生方面，则都讲求调息、意守、动形，都是以**畅通气血经络、活动筋骨、和调脏腑**为目的。融诸家之长为一体，则是运动养生的一大特点。
- ◆ 运动养生要注意掌握运动量大小，持之以恒、坚持不懈，才能收到健身效果。
- ◆ 国家体育总局普及推广的传统健康运动包括：太极拳，易筋经，五禽戏，六字诀，八段锦。

（四）经络保健

针、灸、推拿、穴位贴敷是根据有关腧穴的理论，运用不同的方法调整经络气血，借以通达营卫，谐调脏腑，达到增强体质，防病治病的目的。



1. 保健灸

艾为温辛、阳热之药。其味苦、微温、无毒，主灸百病。

是多年生菊科草本植物，灸用以**陈旧者为佳**。点燃后，热持久而深入，温热感直透肌肉深层，一经停止施灸，便无遗留感觉，这是其他物质所不及的。因而，艾是灸法理想的原料。

常用穴位

- 足三里 常灸足三里，可健脾益胃，促进消化吸收，强壮身体，中老年人常灸足三里还可预防中风。具防老及强身作用。灸法：用艾条、艾炷灸均可，时间可掌握在5~10分钟。
- 古代养生家主张常在此穴施疤痕灸，使灸疮经久不愈，可以强身益寿。“若要身体安，三里常不干”，即指这种灸法。
- 现代研究证明，灸足三里穴确可改善人的免疫功能，并对肠胃、心血管系统等有一定影响。



2. 推拿

- 推拿古称“按跷”，是我国传统的摄生保健方法之一。运用手和手指的技巧，推拿人体一定部位或穴位，从而达到预防、保健目的的养生方法，叫做保健推拿。



推拿方法

(一) 熨目

具体做法：两手相摩擦，搓热后，将手掌放于两眼之上，这就是熨眼。如此反复熨眼三次。然后，用食指、中指、无名指轻轻按压眼球，稍停片刻。做熨目，宜在黎明时分。

功用：养睛明目，常做此法，可使眼睛明亮有神，而不生病痛。

(二) 摩耳

具体做法：两手掌按压耳孔，再骤然放开，连续做十几次。然后，用双手拇指、食指循耳廓自上而下按摩20次。再用同样方法按摩耳垂30次，以耳部感觉发热为度。

功用：常做此法，可增强听力，清醒醒神。

推拿方法

(三) 摩腹

具体做法：用手掌面按在腹上，先以顺时针方向，再以逆时针方向，各摩腹20次。立、卧均可。饭后，临睡前均可进行。

功用：饭后摩腹，有助于消化吸收；临睡前摩腹，可健脾胃、助消化，并有安眠作用。

(四) 摩涌泉

具体做法：用左手拇指按摩右足涌泉穴；用右手按摩左足。按摩时，可反复摩擦30~50次，以足心感觉发热为度。此法适宜在临睡前或醒后进行。


功用：常摩涌泉穴，具有调肝、健脾、安眠、强身的作用。

3. 穴位贴敷

“三伏贴”又称为“**冬病夏治穴位贴敷**”，通常是指在夏季三伏每伏的第一天通过将药物敷贴到人体一定穴位，达到治疗和预防疾病目的，是一种外治方法。

适用人群：

- 1、慢性咳嗽；支气管哮喘；慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病。
- 2、变应性鼻炎；慢性鼻窦炎；慢性咽喉炎。
- 3、小儿体虚易感冒者；反复呼吸道感染者。



(五) 药物养生

具有抗老防衰作用的药物，称为延年益寿药物。运用这类药物来达到延缓衰老，健身强身目的的方法，即药物养生。

药物养生的具体应用是着眼在补，泻两个方面。


分类：

(一) 补气类：人参、黄芪、茯苓、山药、薏苡仁等

(二) 养血类：熟地黄、何首乌、龙眼肉、阿胶、紫河车等

(三) 滋阴类：枸杞子、玉竹、黄精、桑葚、女贞子等

(四) 补阳类：菟丝子、鹿茸、肉苁蓉、杜仲等



(六) 起居调养

和谐自然
一州之气，生化寿夭不同……高者其气寿，下者其气夭。
《素问·五常政大论》

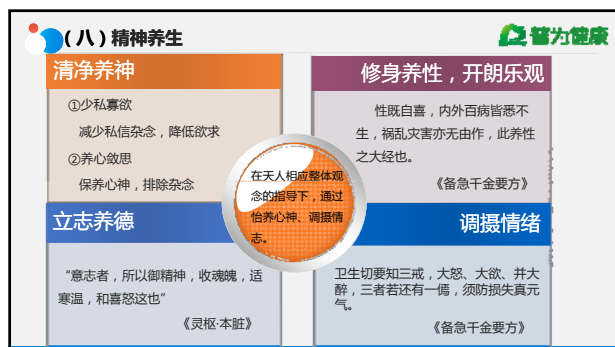
起居有常
饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。

劳逸适度
久视伤血，久卧伤气，久坐伤肉，久立伤筋，是谓五劳所伤。

(七) 娱乐养生

娱乐养生方法，音乐、弈棋、书画、养花、垂钓、阅读等娱乐活动，不仅可以丰富业余生活，还能给人们带来很多乐趣，能调节情绪、消除疲劳、陶冶情操、净化心灵，给人以美好的精神享受，无疑对愉悦身心、保持健康、延年增寿具有重要意义。





谢谢大家