

养生概论

健康与长寿，自古以来就是人类的共同愿望和普遍关心的一件大事。特别是随着精神生活的日益丰富和物质生活水平的不断提高，人们越来越渴望着健康，盼望着长寿，"尽终其天年，度百岁乃去"。

但是怎样才能健康？又如何能达到天年？重要的一条途径是努力学习和切实遵循养生之道。关于养生之道与健康长寿的关系，早在二千多年前就已成书的《黄帝内经》里就非常明确地写道："余闻上古之人，春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？岐伯对曰：上古之人，其知道者，法于阴阳，和以术数，食饮有节，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。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真……故半百而衰也。"这里的"半百而衰"，就是由于不懂得或不实行养生之道；而"尽终其天年"，活到自己应该活到的岁数，就是由于认真实行了养生之道的结果。这段论述指出了能否身体健康，益寿延年的关键，是在于人们是否懂得和实行了养生之道。

养生，又称摄生、道生、养性、卫生、保生、寿世等等。养生一词最早见于《庄子》内篇。所谓生，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。养生是否又等同于现代医学所说的保健呢？保健作为医学专用术语，是近代西医传入以后才有的，它是指集体和个人所采取的医疗预防和卫生防疫相结合的综合措施。养生与保健，就个体保健角度而言，两词的含义基本上是一致的。

中国是世界四大文明古国之一，她的灿烂文化，对人类的进步做出了巨大贡献。在医学领域里，中医传统的养生学，对于延缓人的衰老，提高人的寿命，作出了卓越的贡献，它是祖国伟大医药学宝库中的一颗灿烂奇珠。

针灸养生

中国古代人民很早以前就采用针灸方法保健强身。在《黄帝内经》中称掌握针灸保健技术的医生为“上工”，《灵枢·逆顺》中云：“上工刺其未生者也。”

到了唐代，针灸保健已占有相当位置，如在《千金要方》中，就论述了许多针灸方面用以保健的材料。宋代王执中著的《针灸资生经》里，记载了用针灸预防多种疾病，如刺泻风门背不发痼疾等。明代医家亦倡导针灸保健，高武在《针灸聚英》里说：“无病而先针灸曰逆，逆，未至而迎之也。”逆，即防病之义。清代潘伟如在《卫生要求》一书中还阐发了针刺的保健作用，他说：“人之脏腑经络血气肌肉，日有不慎，外邪干之则病。古之人以针灸为本……所以利关节和气血，使速去邪，邪去而正自复，正复而病自愈。”

所谓针刺保健，就是用毫针刺刺激人体一定的穴位，以激发经络之气，使人体新陈代谢旺盛起来，从而起到强壮身体、益寿延年的目的。此种养生方法，就是针刺保健。针刺保健与针刺治病的方法虽基本相同，但着眼点不同，针刺治病着眼于纠正机体阴阳、气血的偏盛偏衰，而针刺保健则着眼于强壮身体，增进机

体代谢能力，旨在养生延寿。也正因为二者的着眼点不同，反映在选穴、用针上亦有一定差异。若用于保健，针刺手法刺激强度宜适中，选穴不宜多，且要以具有强壮功效的穴位为主。

保健灸法是中国独特的养生方法之一，不仅可用于强身保健，也可用于久病体虚之人的康复。所谓保健灸法，就是在身体某些特定穴位上施灸，以达到和气血、调经络、养脏腑、延年益寿的目的。《医学入门》里说：“药之不及，针之不到，必须灸之”，说明灸法可以起到针、药有时不能起到的作用。至于灸法的保健作用，早在《扁鹊心书》中就有明确的记载：“人于无病时，常灸关元、气海、命门……虽未得长生，亦可得百余岁矣”。

推拿按摩养生史

推拿，又称按摩，就是用手在人体皮肤、肌肉、穴位上施行各种手法，达到保健、治病的目的。可以由他人按摩，也可以自我按摩，就是自己给自己按摩。

应用推拿防病、治病、健身益寿，在中国有悠久的历史，几千年前就受到中国医学家及养生学家的高度重视。如《黄帝内经》中就指出：“按摩勿释，着针勿斥，移气于不足，神气及得复。”说明在秦汉时期推拿已成为医疗和养生的重要手段。晋代葛洪所著《抱朴子·内篇·遐览》中曾提到有《按摩导引经十卷》，惜已佚。但在《养性延命录》中，曾转引导引经部分内容曰：“……平旦以两掌相摩令热，熨眼三过，次又以指搔目四毗，令人目明。……又法摩手令热以摩面，从上至下，去邪气令人面上有光彩。又法摩手令热，雷摩身体，从上而下，名曰干浴，令人胜风寒时气、热头痛，百病皆除。”导引经的上述内容曾为许多书籍所推崇、引用。隋代的《诸病源候论》每卷之末，都附有导引按摩之法。当时，自我按摩作为按摩的一个内容十分盛行，它的广泛开展，说明按摩疗法重视预防，注意发挥病人与疾病作斗争的主观能动性。隋唐时期，在人体体表施行按摩手法时，涂上中药制成的膏，于是，一种既可防止病人表皮破损、又可使药物和手法作用相得益彰的膏摩方法有了发展。膏的种类很多，有莽草膏、丹参膏、乌头膏、野葛膏、陈元膏和木防己膏等，根据不同病情选择应用。而且膏摩还可用以防治小儿疾病，《千金要方》中指出：“小儿虽无病，早起常以膏摩囟上及手足心，甚避寒风”。这个时期已有按摩专科，并有按摩博士、按摩师等职务名称，可见当时按摩已颇盛行。尤其是著名医学家孙思邈十分推崇按摩导引，他在《备急千金要方·养性》中提及：“按摩日三遍，一月后百病并除，行及奔马，此是养身之法。”孙氏此论，既是对唐代以前养生学的继承，又是他自己经验的总结，对后世的影响很大。

到了宋金元时期，推拿运用的范围更加广泛，如宋代医生庞安时“为人治病十愈八九……有民家妇孕将产，七日而子不下，百术无所效……令其家人以汤温其腰腹，自为上下按摩，孕者觉胃肠微痛，呻吟间生一男子”，运用了按摩法催产。在宋代陈直的《养老奉亲书》中提出了老年人经常擦涌泉穴，可使晚年步履轻便，精神饱满。

清代在保健推拿方面发展的特点，是对小儿推拿的著作较多，内容丰富，图文并茂，手法简便易行，在民间流传甚广。

推拿的作用及特点

1. 推拿保健的作用

(1) 疏通经络。《黄帝内经》里说：“经络不通；病生于不仁，治之以按摩”，说明按摩有疏通经络的作用。如按揉足三里，推脾经可增加消化液的分泌功能等，从现代医学角度来看，按摩主要是通过刺激末梢神经，促进血液、淋巴循环及组织间的代谢过程，以协调各组织、器官间的功能，使机能的新陈代谢水平有所提高。

(2) 调和气血。明代养生家罗洪在《万寿仙书》里说：“按摩法能疏通毛窍，能运旋荣卫”。这里的运旋荣卫，就是调和气血之意。因为按摩就是以柔软、轻和之力，循经络、按穴位，施术于人体，通过经络的传导来调节全身，借以调和营卫气血，增强机体健康。现代医学认为，推拿手法的机械刺激，通过将机械能转化为热能的综合作用，以提高局部组织的温度，促使毛细血管扩张，改善血液和淋巴循环，使血液粘滞性减低，降低周围血管阻力，减轻心脏负担，故可防治心血管疾病。

(3) 提高机体免疫能力。如小儿痢疾，经推拿时症状减轻或消失；小儿肺部有干湿性罗音时，按揉小横纹。掌心横纹有效。有人曾在同龄组儿童中并列对照组进行保健推拿，经推拿的儿童组，发病率下降，身高、体重、食欲等皆高于对照组。以上临床实践及其他动物实验皆证明，推拿按摩具有抗炎、退热、提高免疫力的作用，可增强人体的抗病能力。

也正是由于按摩能够疏通经络。使气血周流、保持机体的阴阳平衡，所以按摩后可感到肌肉放松、关节灵活，使人精神振奋，消除疲劳，对保证身体健康有重要作用。

2. 推拿保健的主要特点

推拿按摩经济简便，因为它不需要特殊医疗设备，也不受时间地点气候条件的限制，随时随地都可实行；且平稳可靠，易学易用，无任何副作用。正由于这些优点，按摩成为深受广大群众喜爱的养生健身措施。对正常人来说，能增强人体的自然抗病能力，取得保健效果；对病人来说，既可使局部症状消退，又可加速恢复患部的功能，从而收到良好的治疗效果。

3. 注意事项

(1) 身心放松。按摩时除思想应集中外，尤其要心平气和，全身也不要紧张，要求做到身心都放松。

(2) 取穴准确。掌握常用穴位的取穴方法和操作手法，以求取穴准确，手法正确。

(3) 用力恰当。因为过小起不到应有的刺激作用，过大易产生疲劳，且易损伤皮肤。

(4) 循序渐进。推拿手法的次数要由少到多，推拿力量由轻逐渐加重，推拿穴位可逐渐增加。

(5) 持之以恒。无论用按摩来保健或治疗慢性病，都不是一两天就有效的，常须积以时日，才逐渐显出效果来，所以应有信心、耐心和恒心。

除上述注意事项外，还要掌握推拿保健的时间，每次以 20 分钟为宜。最好早晚各一次，如清晨起床前和临睡前。为了加强疗效，防止皮肤破损，在施推拿术时可选用一定的药物作润滑剂，如滑石粉、香油、按摩乳等。若局部皮肤破损、溃疡、骨折、结核、肿瘤、出血等，禁止在此处作推拿保健。作自我推拿时，最好只穿背心短裤，操作时手法尽量直接接触皮肤。推拿后有出汗现象时，应注意避风，以免感冒。此外，在过饥、过饱、酗酒或过度疲劳时，也不要作保健推拿。