



传统文化与中医养生

第2章 传统文化：中医养生理念和方法的源泉

主讲：王长松

东南大学医学院
东南大学附属中大医院
2014年9月第8版



第2章 传统文化：中医养生理念和方法的源泉

- 1、什么是中国传统文化？
- 2、中国传统文化包括哪些内容？
- 3、中国传统文化的核心和要素是什么？
- 4、中医养生与中国传统文化有何关系？



1、什么是中国传统文化？

(1) 中国：

中国（China），是一个以华夏文明为主体、中华文化为基础，以汉族为主要民族的统一多民族国家。中国疆域内的各个民族统称为中华民族。因此，中国传统文化又称为中华传统文化，可以看作是中华民族的传统文



1、什么是中国传统文化？

(2) 传统：

与现代、时尚对应。有古老、悠久、主体、基础、约定俗成、积淀深厚等含义。



1、什么是中国传统文化？

(3) 文化：是个多义词。

- 文化课、学文化、文化人
- 殷商文化、仰韶文化
- 酒文化、茶文化
- 商业文化、网络文化
- 厕所文化、课桌文化
- 企业文化、校园文化、医院文化



文化的定义

- 众说不一。
- 文化是指人类社会的发展过程中，所创造的物质财富与精神财富的总和。



(4) 传统文化

- 传统文化就是文明演化而汇集成的，一种反映民族特质和风貌的民族文化。是民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征。世界各地、各民族都有自己的传统文化。



(5) 中国传统文化

- 中国传统文化是指居住在中国地域内的中华民族及其祖先所创造的、为中华民族世世代代所继承发展的、具有鲜明民族特色的、历史悠久、内涵博大精深、具有优良传统的文化，是中华民族几千年文明的结晶。时间定义：从远古时期到鸦片战争这一历史时期的文化。



2、中国传统文化包括哪些内容？

- 中国武术，中医，京剧，书法——四大国粹；
- 中国国画，中国烹饪，中医，京剧——孙中山先生总结的四大国粹；
- 武术——气功，太极拳，五禽戏；杂技、龙舟、旱船、舞狮子、抖瓮；
- 京剧——豫剧、曲剧、昆曲、黄梅戏——中国戏剧地方戏；
- ——相声、小品、山东快书、河南梆子、京韵大鼓——中国曲艺；
- ——古筝、古琴、琵琶、月琴、马头琴、京胡、二胡、三弦、笛子、箫、葫芦笙、中阮、编钟、唢呐——中国古典乐器；
- ——春江花月夜、高山流水、二泉映月、广陵散——中国古典音乐；
- 书法和国画——琴棋书画、诗词歌赋、中国民歌、传统文学；



2、中国传统文化包括哪些内容？

- 中国烹饪——传统节日、中国对联、灯谜、酒令；
- 武术——少林、武当、孔庙、道观、寺庙——中国建筑；
- ——儒家、道家、佛家——宗教哲学
- ——中国孝文化、“和”意识、阴阳平衡，天人合一，道法自然——世界观；
- 书法——汉字汉语、传说神话、中国古代科学和技术、语言和文字，经典著作等。



2、中国传统文化包括哪些内容？

- 经史子集：是中国古籍按内容区分的四大部类。一些大型的古籍丛书往往囊括四部，并用以命名，如《四库全书》、《四部丛刊》、《四部备要》等。
- 经部收录最重要的经典著作，儒家“十五经”及相关著作，包括易、书、诗、礼、春秋、乐等10个大类；
- 史部收录史书，包括正史、编年、纪事本末、杂史等15个大类；
- 子部收录诸子百家著作和类书，包括儒家、兵家、法家、农家、医家、天文算法、术数、艺术、小说家、释家、道家等14大类；
- 集部收录诗文词总集和专集等，包括楚辞、别集、总集、诗文评、词曲等5个大类。



2、中国传统文化包括哪些内容？

- 其他还有民间工艺、地域文化、历史、地理、衣冠服饰、古玩器物，以及民族的传统习俗、生活方式、行为规范、思维方式、价值观念等。
 - ——中国传统文化博大精深，包罗万象。



- **3、中国传统文化的核心和要素是什么？**
- 怎样理解中国传统文化的特色和核心？对上述种种中国传统文化的内容，怎样进行归类 and 提炼？



(1) 文化的三个层面

- 文化，包括物质财富和精神财富。可以分为精神文化、物质文化、制度文化三个层面。
- 中华民族的精神文化：指中华民族的核心价值观念、思维方式、宗教信仰、审美情趣、道德情操、民族性格等，属于不可见的隐性文化，是中国传统文化的核心。
- 中华民族的物质文化：指中国人创造的种种物质文明，包括建筑、服饰、饮食、交通、生产工具、生活用品等，是一种可见的、外在的显性文化。
- 中华民族的制度文化：指中国人的生活制度、家庭制度、社会制度，以及中国人的生活方式、礼仪规范、风俗习惯等，是一种介于精神和物质之间的半显半隐的中层文化。



(2) 中国传统文化的核心

- 中国传统文化以儒家文化为核心，还包括道教、佛教等文化形态。涉及的范围十分广泛。



(3) 中国传统文化的四个要素

- 思想（思维方式）
- 言语
- 文字
- 生活习俗



4、中医养生与中国传统文化有何关系？

中医和养生是中国传统文化的重要组成部分，与中国传统文化有着千丝万缕的联系。可以比作母子关系，或包含关系。

中医和养生可行性强，为中国传统文化贡献了最为实用和生动的内容，丰富了中国传统文化的内涵。中医和养生文化构成了中国传统文化最具特色的部分。

中国传统文化从各个角度、以各种方式渗透到中医养生的方方面面。



4、中医养生与中国传统文化有何关系？

从中国传统文化的四个要素来分析：

思想（思维方式）：中国传统文化的价值观念和核心理念影响着中医养生原则的确立；

言语和文字：汉语言文字传承着中医养生的经验和智慧；

生活习俗：中华民族的生活习俗中包含中医养生的具体方法；

儒道佛及诸子百家具有不同的养生主张，创建了丰富多彩的养生方法。



4、中医养生与中国传统文化有何关系？

从众所周知的四大国粹来分析：

中国武术：中医运动养生的主要方法；

京剧：欣赏京剧，颐养性情；演练京剧，身心共养；

书法和国画：琴棋书画被誉为四大雅趣，是中医娱乐养生的主体；

中国烹饪：与中医药膳养生息息相关。



4、中医养生与中国传统文化有何关系？

- (1) “和” 文化意识与中医养生
- (2) “疾病” 的含义
- (3) 字解 “疼痛”
- (4) 道、儒、佛及杂家的养生主张



(1) “和”文化意识与中医养生

- ① “和”是中国传统文化的主导意识
- ② “和”是处理各种关系的原则
- ③ 各种关系的失和是产生病、乱的原因
- ④ 养生、治病与治国同出一理
- ⑤ “和”是中医调治疾病的八法之一
- ⑥ “和法”的代表方——小柴胡汤
- ⑦ 善于调和的“国老”甘草
- ⑧ 致中和是中医养生的重要原则



① “和”是中国传统文化的主导意识

众所周知的“和”。

“君子和而不同，小人同而不和。”

——《论语·子路》



① “和”是中国传统文化的主导意识

“和也者，天下之达道也；致中和，天地位焉，万物育焉。”

——《礼记·中庸》

“和是中国传统文化的主导意识，强调多元的和谐、异质的协调、对立的消解……追求至真至善至美的圆融。”

——郑涵《中国的和文化意识》



② “和” 是处理各种关系的原则

修身、齐家、治国、平天下，修身是基础，正心是根本，和合为原则。

邦交关系：协和万邦。

国家内部的各种关系：和谐社会。

人际关系：天时不如地利，地利不如人和。君子和而不同。

家庭关系：一家之计在于和。

天人关系：天人合一。



③各种关系的失和是产生病、乱的原因

邦交关系的失和产生战争，国内关系的失和产生内乱。

疾病的产生缘于人际关系的失和、人与自然关系的失和。

内伤七情：喜、怒、忧、思、悲、恐、惊；

外感六淫：风、寒、暑、湿、燥、火。

构成导致疾病的两大主因。



④ 养生、治病与治国同出一理

“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱，此之谓也。夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎？”

——《素问·四气调神大论》

“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。”

——《灵枢·本神》



⑤ “和” 是中医调治疾病的八法之一

中医治病八法：汗法、吐法、下法、和法、温法、清法、消法、补法。

和法：是通过和解或调和的作用，以祛除病邪为目的的一种治法。

“伤寒邪在表者，必渍形以为汗；邪气在里者，必荡涤以为利。其于不外不内，半表半里，既非发汗之所宜，又非吐下之所对，是当和解则可矣”。

——《伤寒明理论》



⑤ “和”是中医调治疾病的八法之一

有学者指出和法有更为广泛的涵义：“寒热并用之谓和，补泻合剂之谓和，表里双解之谓和，平其亢厉之谓和”。



⑥ “和法”的代表方——小柴胡汤

小柴胡汤首见于张仲景的《伤寒杂病论》，是和解少阳的主方。



⑥ “和法”的代表方——小柴胡汤

小柴胡汤的主治病证：

少阳证。往来寒热，胸胁苦满，嘿嘿不欲饮食，心烦喜呕，口苦，咽干，目眩，舌苔薄白，脉弦者。

“伤寒中风，有柴胡证，但见一症便是，不必悉具。”

——《伤寒论》



小柴胡汤的临床应用：

- 各类感冒、小儿夏季感冒、肝炎、胆囊炎、肝硬化、返流性食管炎、支气管哮喘、美尼尔氏综合征、干燥综合症、输卵管结扎术后呕吐、流行性腮腺炎、小儿尿路感染症等。
- 怪病小柴胡。



⑦善于调和的“国老”甘草

甘草是本草王国应用最多的药物，入药的历史极其悠久。

民间有“十方九草”的说法。

甘草能够解百毒。

甘草味至甘，性平和，能够补脾益气、缓急止痛、调和诸药、缓解毒性，充分发挥着“和”的功力。

“甘草协和群品，有元老之功，普治百邪，得王道之化，可谓药中之良相也。”



⑧致中和是中医养生的重要原则

调和情志；

饮食有节；

动静结合；

阴阳平衡。



(2) “疾病” 的含义

①汉字传承中医的治病养生理念

②探究“疾病” 的含义



①汉字传承中医的治病养生理念

- 汉字属表意文字，是形音义的统一体，表达力非常强，因而有较强的超时空性。
- 汉字是传承中华文明的重要载体。



①汉字传承中医的治病养生理念

- 读书必先识字，掌握字形、字音、字义，学会使用。古代的儿童入学，首先学习汉字。所以古人把研究训诂、音韵等文字的学问叫小学。
- “盖小学者，国故之本，王教之端，上以推校先典，下以宜民便俗。”

——《国故论衡·小学概说》



②探究“疾病”的含义

疾病：是机体在一定的条件下，受病因损害作用后，因自稳调节紊乱而发生的异常生命活动过程。表现为症状、体征和行为的异常。



②探究“疾病”的含义

疾:以“疒”为部首。

疒:nè, 倚, 靠着; 病。



“倚也。人有疾病，象倚箸之形。凡疒之属皆从疒。”

——东汉·许慎《说文解字》



疾 𠄎 𠄎 𠄎 𠄎



隶书-小篆-金文-甲骨文-骨刻文

②探究“疾病”的含义

疾: 会意。从疒从矢。“疒”与“矢”联合起来表示“人体中箭”。

“矢能伤人，矢之去甚速，故从矢会意。”

——清·段玉裁《说文解字注》

疾，本义为人体中箭，受兵伤。引申义：外伤。外部的创伤，或外部创伤引发的内病。也泛指疾病。疾，病也。——《说文》。

疾病中较为轻微的叫疾。

“析言之则病为疾加，浑言之则疾亦病也。”

——清·段玉裁《说文解字注》

君有疾在腠理，不治将恐深。——《韩非子·喻老》



“疾”的几重含义：

轻病小病——病情

外伤和从外而来的疾病——病因

病位浅表的疾病——病位

比较急的疾病——病势

疾病初期——病期



“疾”的养生意义：

小病也要靠床休息——及时调养，防微杜渐

不要忽视疾病的蛛丝马迹——治未病，保健康

轻浅疾病容易治疗——早诊早治



②探究“疾病”的含义

病：形声字。

“疾加也。疾加也。从疒丙声。”

——东汉·许慎《说文解字》

“析言之则病为疾加，浑言之则疾亦病也。”

——清·段玉裁《说文解字注》



②探究“疾病”的含义

丙：鱼尾谓之丙。假借为天干的第三位，与地支相配，用以纪年、月、日。

南方丙丁火。五脏对应于心。

丙在十天干里属南方，属火、属心。

心者，君主之官，神明出焉。





②探究“疾病”的含义

“故主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆，以为天下则大昌。主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃，以为天下者，其宗大危，戒之戒之！”

——《素问·灵兰秘典论》



“病”的几重含义：

较重的疾病——病情

转为慢性的疾病——病势

深部的疾病——病位

从内而来的疾病——病因

病与心火相关——核心



“病”的养生意义：

外病轻，内病重——内养正气十分重要，正气存内，邪不可干。

疾病主要是心火出了问题——养心是养生第一大法；

丙火的问题分寒热两端——不足为寒，亢盛为热；防病治病重在调整寒热。

——《黄帝内经》病机十九条，火热的占九条，将近一半。

——《伤寒杂病论》径以伤寒命名。

养生就是养阳气，扶阳祛寒是养生的主要法则。



(3) 字解“疼痛”

疼痛是一种复杂的生理心理活动，是临床上最常见的症状之一。许多疾病都是以疼痛为主诉的。头痛、背痛、颈肩腰腿痛、胃痛、腹痛、胁痛、痛经……任何部位都可能有疼痛的感觉。

疼痛到底是怎么回事？



(3) 字解“疼痛”

痛：形声。从疒,甬声。本义为疼痛。

痛，病也。——东汉·许慎《说文解字》

甬：本义为草木花结蓓蕾的样子。也指古代两旁有墙遮蔽的通道。



(3) 字解“疼痛”

病理意义：痛是由于“甬道”不通造成的。即所谓“痛则不通。”

诊断意义：不通则痛。大部分疼痛都提示局部血脉经络的不通。

治疗意义：通则不痛。中医用通的方法治疗疼痛。而不是强制镇痛，更不是通过神经阻断等损伤的方法。

中医治痛很有特色和优势。



(3) 字解“疼痛”

疼：形声。从疒，从冬。

“冬”意为“终止”、“(一年)到头”。“疒”与“冬”联合起来表示“病痛到头”。本义为余痛。

冬天主气为寒，寒气是造成疼痛的主要原因。



(3) 字解“疼痛”

诊断意义：疼痛多为寒证。寒气是健康的大敌。寒气的致病特点。

治疗意义：治疼多用温法。

缓解疼痛常用方法：热敷，生姜红糖水，烤电……

治疗痛经的茴香粥，治疗胃痛的良附汤。

养生意义：避寒就温，可以预防多种病症；艾灸是防治疾病的重要方法。

“保命之法，艾灼第一。”

“人于无病时，常灸关元、气海、命门、中脘……虽未得长生，亦可保百年寿矣”。

——宋·窦材《扁鹊心书》



- 一字之安，坚若磐石；一义之出，灿若星辰。

——刘力红《思考中医》



周汝昌，我国著名红学家，著名考据派红学大师，是继胡适等诸先生之后，新中国研究《红楼梦》的第一人。

- 汉字是人类最高智慧的结晶。

——周汝昌

- 要想感受中华文化的魅力，必须先学会“咬文嚼字”。“咬文嚼字”是中国文化最高之境界。

——周汝昌



(4) 道、儒、佛及杂家的养生主张

- ①道家养生说
- ②儒家养生说
- ③杂家养生说
- ④佛教养生说



①道家养生说

- 重视精气神
- 强调顺应自然
- 主张清静养神
- 以气功、导引为主要养生方法



重视精气神：

- 精气神是万物的根基，是人生三宝。
- **气**是构成万物的要素，决定万物的生成与毁灭。“人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死（《庄子·知北游》）。”
- **精**的充盛是健康长寿的关键。“精存自生，其外安荣。”（《管子·内业》）
- **神**是精气相合的体现，生命活动的外象。



强调顺应自然：

- 人道应效法天道。
- 天道：天地万物的发生发展，有其必然趋势。主张顺应自然，反对人为干扰、征服和破坏。
- 人道：要依乎天理，提倡清静无为的处世哲学，要求人们少私寡欲，反对过度追求物质享受。



主张清静养神：

- 清静主要指的是心神宁静。“致虚极，守笃静，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复其根，归根曰静”。人之神静，有如浊水静之徐清。
- 《庄子·天道》云：“水静犹明，而况精神”。这种清静无为以养科长寿的思想，一直为历代养生家所重视，浸透到养生学中养精神、调情志、气功导引、健身功法等各方面。



以气功、导引为主要养生方法：

- 《庄子·刻意》说：“吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已。此道引之士、养形之人，彭祖寿考者所好也”。我国古代的导引术是道家所倡导的，从其产生开始就是用于健身、治病、防病。



②儒家养生说

- 重视修身养性
- 以“中和”为准则
- 以调摄饮食起居为主要方法



重视修身养性

- 儒家思想以“仁爱”为核心，主要内容是“仁者爱人”。体现在养生上，倡导养心葆神，将追求至善至美的道德情操与人的自我完善作为养生的最高目标。认为“仁者无忧”，“仁者寿”。



以“中和”为准则

- 儒家思想以“中庸”为行为准则。
- “喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”
 - ——《中庸》
- “中”不偏不倚，没有太过和不及；“和”合乎节度。“中”是天下的本根状态，“和”是天下最终的归宿。达到“中和”是一切事物运动变化的根本目的。“中和”是生命活动整体维持平衡稳定、生存延续的必要条件。



以调摄饮食起居为主要方法

- 儒家对于饮食卫生十分重视，为了保证身体健康，提出了饮食保健的原则，即《论语·乡党》中所说的：“食不厌精，脍不厌细”。饮食精，则营养丰富；脍宜细，则味道美，可增进食欲，有利于消化吸收。并且，提醒人们一定要食新鲜、清洁的食物，以防止疾病的发生。他指出：“食饔而餲，鱼馁而肉败则不食；色恶不食；失饪不食；不时不食。”强调了食品要精细、烹调要得当，进餐要定时，经久变味、腐败发臭的食物不宜食用等饮食卫生要求。
- 同时，也提出了调和饮食五味，要顺应四时调整饮食起居的原则。



③杂家养生说

- 取利去害
- 动形达郁



取利去害

- 先秦杂家认为，人活百岁，是生命的自然寿限。许多人未能活到这一寿限，究其原因，是由于在生命过程中受到种种危害和干扰。如果能找出原因，并采取措施排除这些危害和干扰，则有可能使人长寿，达到自然寿限。长寿之“长也者，非短而续之也，毕其数也。毕数之务，在乎去害”（《吕氏春秋·尽数》）而“去害”的具体措施，就是养生。
- 发挥人的主观能动作用，趋利避害，这是杂家养生的原则。何为害？五味太过，五者充形则生害，乃饮食为害；七情太胜，过胜则伤神，乃情志为害；六淫太过，太过则伤精，乃六淫为害。知其三害而避之，使之无过，自然神安而形壮，年寿得长。



动形达郁

- 认为人之精气血脉以通利流畅为贵，若郁而不畅达，则百病由之而生。
- “凡人三百六十节、九窍、五脏、六腑、肌肤，欲其比也；血脉，欲其通也；筋骨，欲其固也；心志，欲其和也；精气，欲其行也。若此，则病无所居，而恶无所由生矣。病之留恶之生也，精气郁也”。
- ——《吕氏春秋·达郁》
- 活动形体是使体内精气流通的重要方法。



④佛教养生说

- 以“彻悟成佛”为最终目标
- 以“参禅”为主要方法
- 强调人与自然、社会的互存关系
- 有诸多戒律约束，使人专心修禅



以“彻悟成佛”为最终目标

- 佛学本身所追求的最终目标是“彻悟成佛”，然而没有健康的身体就不能进行修炼，所以佛学中也含有与佛教教义结合在一起的有关养生健身的思想、观点和方法。



以“参禅”为主要方法

- 禅是禅那（dhyana）的简称，汉译为静虑，是静中思虑的意思，一般叫做禅定。此法是将心专注在一法境上，一心参究，故称参禅。在修习禅定的过程中，有调身、调气、息心静坐的方法，静坐气功，只是修禅的形式或基础，并非修禅目的，但初学静坐的人必须懂得这些调身调气的方法，使身心保持健康状态，以保证修禅的顺利进行。这种方法是有强健身体，却病延年作用的。养生家则将此融入吐纳导引健身功之内，成为以静坐为特点的健身功法。



强调人与自然、社会的互存关系

- 佛学讲求调理人与自然、社会的“互存关系”，因而十分重视环境调养，植树造林，行医施药等公益事业。特别是植树造林，尤为突出。而寺院地址的选择，也是十分讲究的，多为环山傍水，山清水秀之处，环境清幽，景色宜人，既是佛教修行之处，又是养性怡人之环境，以宁静、空气清新、环境幽美为特点，为养生调摄增添了不少内容。



有诸多戒律约束，使人专心修禅

- 如五戒、十戒、普萨戒等。这些戒律多是对佛教信徒修行时的纪律约束，具体地说是对酒、色、食、财等诸方面欲念的节制和约束，以使人专心修禅，提高道德品质的修养。这种思想被吸收而融入养生学中，充实了养生学中“养神”、“固精”、“节欲”等方面内容。