



传统文化与中医养生

第4章 养生与养生的目的

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4章 养生与养生的目的

- 1、什么是养生？
- 2、养生的目的是什么？
- 3、人到底能活多久？
- 4、我的健康谁做主？



1、什么是养生？

所谓生，就是生命、生存、生发、生长之意；
所谓养，即保养、调养、补养之意。养生，就是根据生命活动的规律，通过一定的方法，以保养身体、预防疾病、增进健康、延年益寿。



2、养生的目的是什么？



2、养生的目的是什么？

- (1) 以尽天年
- (2) 健康地活着
- (3) 精力充沛地工作学习
- (4) 创造美好人生、成功人生



2、养生的目的是什么？

中医养生不否定立志、奋斗；

不强调与世无争；

不主张消极的人生。



3、人到底能活多久？

- (1) 天年——养生学的重要概念
- (2) 天年的科学证据 健康地活着
- (3) 我们身边的长寿老人



(1) 天年——养生学的重要概念

天年，就是天赋的年寿，即人的自然寿命。

人的生命是有一定期限的，古代养生家、医家认为在百岁到百二十岁之间。



(1) 天年——养生学的重要概念

“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。”

——《素问·上古天真论》



(1) 天年——养生学的重要概念

“寿、百二十岁也”

——《尚书·洪范篇》

“上寿百二十，古今所同”。

——《养生论》



(2) 天年的科学证据

①动物的寿命约是其生长期的5至7倍。人的生长期为20至25年，自然寿命应该是100至170岁。



(2) 天年的科学证据

②哺乳动物的最高寿命约相当于其性成熟期的8至10倍，人的性成熟期是14至15岁，其自然寿命应该为110至150岁。



(2) 天年的科学证据

③从胚胎细胞的分裂次数来分析，人类胚胎细胞的分裂次数是50次，而平均每次分裂周期是2~4年，因此人的自然寿命应该是120年。



(2) 天年的科学证据

④人的怀孕期平均为266天，由此推算，人的自然寿命的最高点为167岁。



(2) 天年的科学证据

西德著名学者H. Franke在1971年提出：“如果一个人既未患过疾病，又未遭到外源性因素的不良作用，则单纯性高龄老衰要到120岁才出现生理性死亡”。



(2) 天年的科学证据

120岁的天年期限与一般的长寿调查资料相符。



(3) 我们身边的长寿老人

2011年江苏省调查报告：

100岁以上的长寿老人有3400多人；

名列前十位者，年龄在111岁~115岁之间。



(3) 我们身边的长寿老人

2000年统计，中国有百岁寿星一万人；

2002年全世界百岁寿星共约21万人。

2011年9月5日，江苏如皋被国际自然医学会、世界长寿乡科学认证委员会评为世界第六大长寿之乡。据统计，如皋100岁以上的长寿老人有265人，80岁以上的有6.7万人，百岁老人总数居全国之首。更特别的是，当地的长寿老人眼不花耳不聋，生活自理能力很强。

世界上另外5个长寿之乡，包括中国广西的巴马、新疆的和田。这些地方百岁老人扎堆，六七十岁的人仅仅被称为“青壮年”。



(3) 我们身边的长寿老人

长寿是一种偶然现象，还是有规律可寻的普遍存在？



4、我的健康谁做主？

- (1) 寿命及寿命的衡量单位
- (2) 影响寿命的主要因素
- (3) 生理性衰老与病理性衰老
- (4) 早衰的原因与防范
- (5) 揭开长寿者的秘密
- (6) 我的健康我做主



(1) 寿命及寿命的衡量单位

- 寿命是指一个人从出生开始，经过发育、成长、成熟、老化，最终到死亡，其间所生存的时间。
- 寿命的长短以年龄来衡量。



(2) 影响寿命的主要因素

①意外

②衰老

③疾病



(3) 生理性衰老与病理性衰老

- **生理性衰老**：随着年龄的增长，到成熟期以后，所出现的生理性退化。也就是人体在体质方面的年龄变化。
- **病理性衰老**：由于内在或外在的原因，使人体发生病理性变化，从而使衰老提前发生。这种衰老又称为早衰。



(4) 早衰的原因与防范

- ① 社会因素
- ② 自然环境
- ③ 遗传因素
- ④ 七情太过
- ⑤ 劳逸失度

早衰的防范从这五个方面着手。



(5) 揭开长寿者的秘密

“帝曰：有其年已老而有子者何也？岐伯曰：此其天寿过度，气脉常通，而肾气有余也。”

——《素问·上古天真论》



(5) 揭开长寿者的秘密

①天寿过度（先天遗传因素，超过常人）

②气脉常通（气血能够保持通畅）

③肾气有余（肾中精气旺盛）

④当今长寿者的普遍特征：

坚持运动，心情愉快，饮食朴素，环境自然。



(6) 我的健康我做主

- 每个人的健康与寿命
- 7%取决于气候（如酷暑或严寒的发生）
- 8%取决于医疗条件；
- 10%取决于社会因素；
- 15%取决于遗传因素；
- 60%取决于自己。