

# 中医养生理念与现代自我保健相关问题探讨

庄雅静, 曾伟娇, 吴儒, 林少芬

广东药科大学附属第一医院, 广东 广州 510030

**摘要 :** 本篇论文旨在彻底研究传统中医养生哲学与现代个人健康维护的结合以及它们在现今社会中的实践。探究主题覆盖了传统中医养生的根本观念涉及阴阳五行学说、内脏经络系统以及季节性健康保养等方面, 探讨了这些古老思想如何与当代的饮食习惯、身体锻炼和情绪管理养生法相融合。探究手段透过对文献的梳理和当代生实例剖析揭示了中医养生所遭遇的难题, 比如现代生活步调的碰撞以及环境演变的作用。在总结章节中阐述了一批当代个人健康维护的计划, 突出了针对个人的保健计划的关键性, 社区和家庭在维持健康方面的积极影响, 以及政府政策和文化遗产对于传统中医保健法的扶持。本探究的价值在于向当代群体奉献一份融合古代智识与当代科技手段的健康养护手册旨在促进个体的身心福祉与生存品质的提高。

**关键词 :** 中医养生; 自我保健; 现代生活; 个体化方案; 文化传承

## Discussion On The Concept Of Traditional Chinese Medicine Health Preservation And Modern Self-Care

Zhuang Yajing, Zeng Weijiao, Wu Ru, Lin Shaofen

The first Affiliated Hospital/The First Clinical Medicine School of Guangdong Pharmaceutical University, Guangdong, Guangzhou 510030

**Abstract :** This dissertation aims to thoroughly examine the combination of traditional Chinese medicine health philosophy and modern personal health maintenance and their practice in today's society. The topics cover the fundamental concepts of traditional Chinese medicine (TCM) and include the five elements of yin and yang, the visceral meridian system, and seasonal health maintenance, and explore how these ancient ideas can be integrated with contemporary diets, physical exercises, and emotional management regimens. Through the combing of literature and the analysis of contemporary livelihood examples, the method of inquiry reveals the difficulties encountered in TCM health preservation, such as the collision of modern life and the role of environmental evolution. In the concluding chapter, a number of contemporary individual health maintenance programs are elaborated, highlighting the critical importance of individual health care programs, the positive impact of communities and families in maintaining health, and the support of traditional Chinese medicine health practices by government policies and cultural heritage. The value of this inquiry is to dedicate a health care manual that integrates ancient knowledge and contemporary scientific and technological means to the contemporary community, aiming to promote the physical and mental well-being and quality of life of individuals.

**Keywords :** Chinese medicine health; self-care; modern life; individualized program; cultural inheritance

### 引言

文章旨在探讨中医养生理念与现代自我保健的融合, 分析其在快节奏生活中的实践与挑战, 并提出策略和建议。研究意义在于促进健康生活方式的构建、中医文化的传承及中西医的融合, 提高健康意识和生活质量。研究方法采用文献综述、案例分析和专家访谈, 以期深入探讨并提供全面的理论支持和实践指导。

### 一、中医养生理念概述

#### (一) 阴阳五行学说在养生中的应用

阴阳和五行的原理是传统中医保健的关键教义之一。东方传

统医学理论认为宇宙间的一切事物均是由两个根本的特性——阴性与阳性所形成, 并且它们通过五种元素(金、木、水、火、土)之间的生克循环相互影响。在维护健康的实际操作中该思想原则辅助识别并协调日常生活中的两仪和谐。在饮食习惯方面应

\* 作者简介: 庄雅静, 1996年4月, 女, 汉, 广东省陆丰市, 本科, 护士, 广东药科大学附属第一医院

当重视维持冷热的均衡，慎防摄入过度冰凉或过分炽热的食品；在常日里，需妥善规划劳作与休憩的时间，保证活动与静止相结合，目的是实现身体与心灵的协调。另外五相理论同样与人的内脏机能相联系，透过平衡内脏之间的互动，有助于增进身体健康。

### （二）脏腑经络理论对养生的指导作用

脏腑经络学说构成了传统中医保健理念的核心要素之一。东方医学观点认为身体内部的内脏器官通过一系列的络脉互相连接，构成了一个协同运作的整体。每个内部器官都拥有其独特的生理职能并与相应的经脉通路相连。在保健实践中通过优化内脏器官的作用，能够激发血液与生命能量的循环，从而防范及医治多种病症。例如肝脏负责调节，与情绪平衡紧密相连；心脏掌管血液循环，与心理健康及睡眠状况息息相关。通过恰当的体育活动、均衡膳食和情感调控能够增强内脏机能，维护经络畅通无阻<sup>[1]</sup>。在《黄帝内经》中对于饮食失衡的害处，有这样的论述：“疾病之根源，往往起源于口腹之欲”，“若是餐饮过量，必然导致消化系受损”。

### （三）四时养生与节气变化的适应性

遵循季节性保健即依据全年各个季节各异的气象状况改善保健策略的一个观念。东方传统医学理论主张个体需遵循宇宙间的阴阳转换规律，借由改善饮食习惯、生活作息、情绪管理等层面，来适应季节性的更迭。在春天维护肝脏的健康至关重要，而在炎热的夏季，我们应当专注于心脏的保养。随着季节转换至长夏时期，夏末与秋初之交强化脾脏的功能成为了关键。进入秋天则需注重滋润肺部。到了寒冷的冬季我们应该专注于内在能量的储存和肾脏的滋补<sup>[2]</sup>。再者天气转换的不确定性同样对人体的生理机能产生影响，例如春分、夏至等气候节点，大家应当通过改变睡眠模式与饮食方式来顺应这类变动，从而实现防患未然、提升身体素质的效果。《黄帝内经》中提到了这样的见解：那些明白其中奥秘的人遵循阴阳的原则，平衡于技艺与算术之间，饮食讲究适度，生活作息规律有序，避免无谓的劳累，因此能够使

身体和精神同步兴旺，满足地活到自然寿命的极限，直至年迈百岁方才离世。”

## 二、现代自我保健的实践与中医养生理念的融合

### （一）饮食养生：中医食疗与现代营养学的结合

中医食疗学根植于中华文化，强调食材的性味和归经，以及与个体体质的匹配。中医认为，食物不仅是养分的来源，更具有调理身体、预防疾病的功效。比如，春季应摄入清淡、滋养肝脏的食物，夏季则适宜清凉解暑，秋冬则重在滋阴滋补肾气。现代营养学则注重于营养素的种类和需求量，通过科学的数据支持，指导人们合理摄取各类养分。结合中医食疗和现代营养学，可以为个体提供更为精确的饮食建议，如根据个人体质选择适宜的食材，确保养分的全面均衡摄入，实现饮食的个性化和科学化。

### （二）运动养生：传统功法与现代运动方式的融合

东方医学中的传统体育保健活动例如太极、八段锦之类，强

调精神与肉体的和谐统一，借助渐进、流畅的姿势，同步进行深呼吸控制，以期实现增强体质和促进健康的目标。这套技艺不只能增强肉体的灵活性及均衡感也能有力减轻精神紧张，帮助情绪保持平和。当代的体育锻炼方法包括诸如心肺耐力练习、肌肉增强锻炼等，强调锻炼的合理性与条理性，依托于定量的健身方案，增进体能和运动技能。融合传统武术的温和特性与当代体育的剧烈程度能够创造出一种综合性的健身保健方式，这不仅满意了对身体训练的追求，同时也顾及了精神调节的关键作用。

### （三）情志养生：心理调适与情绪管理的重要性

在传统中医的养生哲学中心态的维护被赋予了至关重要的地位，它主张情感的平衡与身体的康健息息相关。东方医学理念持有这样的观点：心理情感的剧烈波动可能干扰内脏器官的作用及气与血的流动继而对人体的健康状况造成不良影响。在当今社会随着职场紧张和日常生活步伐的加快，个体承受的精神负担日益加剧，因此，有效进行心理适应和情绪操控显得格外关键。在面对巨大的不确定性时通过掌握情感辨识与操控的策略，例如专注冥想、感情宣泄等途径，并融合传统中医的七情调理技术，如声乐治疗、芳香疗法等，能够协助个体有效地面对紧张压力，维护心理情绪的平衡<sup>[3]</sup>。再者养成优良的日常习惯，包括有序的作息、平衡的膳食、恰当的体育锻炼，以及活跃的人际往来，同样构成了情绪健康养护的关键要素。

## 三、中医养生在现代生活中的问题与挑战

### （一）现代生活节奏与中医养生理念的冲突

当代生存的急速步调与巨大压力构成了传统中医保健所需应对的一项关键考验。在当代社群中众人往往由于职责重重而漠视了传统中医所提倡的“预防为主”与“维护健康”的原则。例如传统中医理论强调充分休息对维护健康极为关键，然而现代社会的人们往往由于职业忙碌不得不缩减他们的睡眠时长。再者传统中医学着重于情绪管理，然而当代社会的激烈角逐往往使得个体承受精神压力，难以维持一颗宁静的心。这类存在的生活速度与传统中医保健哲学之间的矛盾迫使当代社会成员在紧张的日常中探求均衡，同时也推动了传统中医保健哲学向现代化转型，以满足当今生活方式的要求。

### （二）环境因素对中医养生实践的影响

生态要素构成了中医保健习惯形成的另一关键维度。东方医学理念提倡个体需遵循宇宙的阴阳转换，透过平衡膳食、作息、心态等层面，来协调自身与季节更迭的和谐。尽管如此当代产业污染、都市化发展过程中的自然生态破坏等因素，均对公众的身体健康带来了负面作用。例如大气的污染有可能触发呼吸系统的病变，而水源的污染则危及到民众的饮用水质量，这些生态难题都违背了中医养生所倡导的全面健康理念。在不断恶化的自然环境下如何践行中医的养生之道，已经变成了一个急需应对的挑战。

### （三）科技与中医养生：机遇与挑战并存

科技进步给传统中医保健带来了前所未有的可能性和考验。

在一个充满未知的世界中当代技术进步，比如智能算法、海量信息处理等，有潜力协助传统中医学通过更细致的分析和疗法实现治愈效果的提升，以及整体服务水平的增强。例如利用智能工具追踪健康状态，融合传统中医学说以提供定制化的健康养护方案<sup>[4]</sup>。在另一侧技术的迅猛进步同样引起了资讯超载、互联网成瘾等诸多挑战，这些问题有可能对人们的生理与心理健康产生不利影响。如何巧妙地应用现代科学技术来增强传统中医保健的效能而避免受到技术限制，成为当代中医保健领域必须迎接的考验。

## 四、结合中医养生理念的现代自我保健策略

### （一）个体化养生方案的制定与实施

在当代个人健康管理中制订个性化的保健计划显得至关重要。传统中医学派持有这样的观点：每位个体的身体状况与其所处的生活背景均具有无可比拟的特殊性因此，维持健康的策略也应该根据各人的差异来定制。通过识别每个人的体质差异例如寒冷质、热盛质、元气不足等，我们能够为个体量身定做适宜的饮食计划、体育锻炼以及心理情绪管理建议。例如具有阴虚体质的个体宜远离刺激性强、可能引起内热的食材，转而在多摄入素净及有益于滋养阴液的食物；而对于阳虚质的人士来说，他们则应当适度增加那些能够促进身体温暖和阳气的食物，并配合一定程度的柔和体育活动以资助力阳能。再者当代技术例如健康跟踪工具与移动软件，能够帮助人们更精确地追踪和优化他们的健康管理方案，以达到精细化的生活方式调理。

### （二）社区与家庭在中医养生中的促进作用

邻里与家宅构成了弘扬传统中医保健理念的关键空间。居住区可策划一系列中医保健的研讨会、实践课程及互动体验以增进社区成员对健康的认知及自我护理的技巧。原文：家庭作为社会的基本单位家庭成员之间的相互影响和支持对养生行为的养成至关重要。

## 五、结合中医养生理念的现代自我保健策略

### （一）个体化养生方案的制定与实施

在当代个人健康维护体系中定制化的健康养生计划成为了一

个关键部分。传统中医保健讲究“对症下药”也就是依据每个人的岁数、性别差异、身体状况、日常行为模式等多种要素，拟定一套量身打造的健康养护方案<sup>[5]</sup>。这涉及到适宜的饮食改良、合适的锻炼形式、心理适应技巧等。例如面对各种不同的身体状况，传统中医学倾向于提出各异的膳食疗法和体育活动计划，比如对于阴虚质的人来说，适宜选择轻柔、润泽性质的食材，而阳虚质的人则更适合摄入具有温暖补充特性的食品。

### （二）社区与家庭在中医养生中的促进作用

邻里与家宅乃是弘扬中国传统养生哲学的关键领域。居住区能够借助策划传统中医保健研讨会、实操研习班及互动体验项目增强社区成员对健康的认知及个人维护健康的技巧。居家环境作为社群结构的根基单元亲属成员间的彼此作用与援助对于培养健康习惯发挥着极其关键的作用。父母亲能够引导孩子从幼年开始培养正当的日常习惯例如守时的作息规律、均衡的饮食等，同时家庭成员之间的互相督促与支持也利于这些健康习惯的长期保持。再者家族里的资深成员常常具备深厚的生活智慧与健康养护的见解，他们的遗赠在构筑家庭保健传统上扮演着独一无二的角色。

## 六、结语

文章深入探讨了中医养生理念与现代自我保健的结合点，指出中医的阴阳五行、脏腑经络、四时养生等传统理念，与现代的饮食、运动、情志管理等自我保健手段相结合，可形成一种全面的健康生活方式。在接下来的时代由于技术的飞速发展以及社会对于健康关注水平的增加，传统中医保健理念预计将与诸如大数据分析、机器智能等现代科学技术领域产生更为紧密的融合，从而促成针对个人需求定制和精确度更高的健康管理方案。政府的扶持以及公共教育的广泛传播也将推动中医保健传统的延续与进步令中医保健及自我照顾手段变得更为合理、定制化，增进民众的生存水准。

## 参考文献

- [1] 郭梦娜, 刘淑聪, 程靖, 等. 中医养生保健素养对部分在杭高校大学生健康自我管理能力的影 响 [J]. 健康研究, 2019, 39(03): 249-254.
- [2] 郭丹丹. 高校教师中医养生保健素养现状及其对中医服务利用的影响研究 [D]. 华中科技大学, 2017.
- [3] 汤丽婷, 陈祺. 中医养生理念与现代自我保健相关问题探讨 [J]. 临床医药文献电子杂志, 2015, 2(04): 790+792. 2015.04.148.
- [4] 陈沛沛. 中医养生理念与现代自我保健 [C] // 中华中医药学会. 2011 全国中医药科普高层论坛文集. 上海市中医文献馆, 2011: 5.
- [5] 钟吉富, 朱铭金. 中医养生与自我保健 [C] // 江西省科学技术协会, 江西省中医药学会. 首届江西省科协学术年会江西省中医药学术发展论坛论文集. 江西省修水县中医院, 2010: 11.
- [6] 李正恩. 论中医传统养生学在现代自我保健中的地位 [J]. 陕西中医, 2009, 30(07): 905-906.