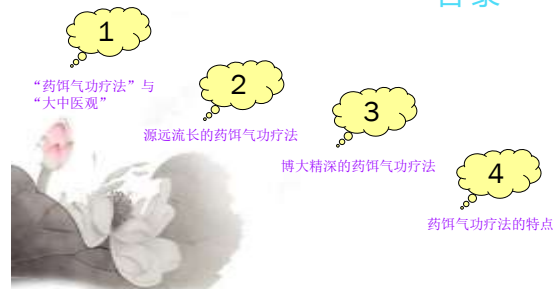




目录

摘要
Abstract

- 中医的智慧像一轮不落太阳，经过几千年的洗礼，依然光芒四射，而且被越来越多的中外民众所接受并喜爱。药饵气功疗法是非常富有代表性的中医智慧，是大中医观引领下的具体表达与应用，可以针对不同个体与不同症状，在不同时空中，把食物、药物与气功进行科学、合理、系统的动态组合与排列，进而起到祛病延年、健康长寿之目的。
- The wisdom of Chinese medicine is everlasting, with its light shining over thousands years of time span. It is now recognized and welcomed by more and more people. Medicinal-dietary-qigong therapy is a typical Chinese medicine approach, for both curing disease and prolonging life. It is the manifestation and application of the generalized Chinese medicine philosophy, that food, medicine and qigong can be used in different combinations and in different space-time, targeting at different individuals and different symptoms.

关键词
Keywords

- 药饵气功疗法
大中医观
天人合一
系统化辨证
- Medicinal-dietary-qigong therapy;
Generalized Chinese Medicine;
harmony between man and nature;
systematical syndrome differentiation.

1 药饵气功疗法

- 药，是指中医、中药，泛指所有的医药疗法与技术；
- 饵，又称为食饵、药饵、服饵、服食等，泛指所有的饮食疗法与技术；
- 气功，古代又称为导引、按蹻、吐纳、行气、服气、存思等，泛指所有形、气、神自我调控与训练的身心疗法与技术；
- 药饵气功疗法，就是辩证地运用医药、饮食、气功有机地进行治疗与保健，它属于一种综合性的治疗方法与思维，是大中医整体观、辩证观的具体体现与特色。

大中医观

在天人合一思想的指导下，认为世间万物之间都有着必然的联系，是一个庞大的整体，同时又有各自的“偏性”而独立存在，“养生”以类补类及治病“补偏救弊”的思想与方法都是基于这个认识，因而万物皆可为“药”。这种观点充分体现了中国人系统性思维的世界观、宇宙观与人生观，更强调以人为本且人与自然万物之间的一种不可阻隔或脱离的存在关系。

2 源远流长的药饵气功疗法

- 古代中医经典、文献的相关记载，中国正统的功法与气功传授，均与药饵相提并论，统一运用。
- 2000多年前的《黄帝内经》，不仅讲述了多种气功的具体方法与功用，而且记录了医药、饮食等方面的原则与功用，并在多处提出了气功、医药、饮食与导引、按跷、艾灸等联合与辨证运用的观点与方法。



- 东汉末年著名的医学家、养生家华佗，不仅在外科方面有着极高的成就，而且在药饵、气功、针灸等方面都有很高的造诣。
- 其他如晋代著名的炼养医学家、气功家葛洪、唐代的“药王”孙思邈、明代杰出的医药学家李时珍等，也都非常重视药、饵、气功疗法的综合运用。
- 佛家密部经典、道家内景与服饵诸经论的内容更是丰富多彩。



3 博大精深的药饵气功疗法

- **药饵**，相当于现代所讲的饮食疗法、营养学等。根据辨证施治的原则，以药物和食物为原料，经过特殊的配方、炮制和烹饪加工，取药物之性，用食物之味，使苦口之药而变成美味佳肴，寓医疗保健、防病治病于家庭日常饮食之中，是饮食营养与药物治疗完美结合的一种方法。
- 具有取材容易、制法简单、疗效可靠、无毒副作用等特点，为历代医学家、养生家所推崇。



传统食医介绍

1. 形式多样

• 按其作法可分为糕点、酥酪、膏露、清蒸、红烩、粉蒸、油炸、溜炒、焖炖等；按其材料则分可为血肉品、草木品、菜蔬品、灵芝品、香料品、金石品六大类；如果从动物油和植物油的作用性质来分类，则可分为“荤腥门”和“素净门”两大类。



2. 辨证施食

• 辨证施食是将望、闻、问、切四诊所收集的征象，结合症状和体征，通过分析、综合、辨清疾病的原因、性质、部位以及邪、正之间的关系、概括判断为某种性质的“证”，然后再依此而确定相应的食疗方法。因此，食疗并不是只讲究如何好吃和营养，如果是这样的话，也便失去了食饵养生的主旨，相反地造成了“肥甘之所积”、“百病从口入”，为疾病侵入人体打开了一个大门。



3. 调和阴阳

• 食物分阴阳两种属性，其中“辛甘发散为阳，酸苦涌泄为阴，咸味涌泄为阴，淡味渗泄为阳”，其作用或收、或散、或缓、或急、或燥、或润、或软、或坚，对人体产生不同的影响。

- 食疗十分讲究阴阳相调，处方既不可过于阴凝腻滞，也不可过于辛热发火。故在服饵处方和制作的当中，在养阴的食品里，常加入胡椒、花椒、茵香、山奈、肉桂等温热之品，以调和养阴品滋腻太过的流弊，而在扶阳益火的食品中常加入白菜心、青菜心、白茅根、笋片、玉兰片等清凉之物，以中和扶阳品甘温太过的流弊。



4. 五脏为本

- 中医看来，人体是一个以五脏为核心的整体。
- 五脏之间的关系是既相互生化制约，又相互依存协调，共同维持着人体的正常生命活动。五脏中不管任何一脏生病，必然影响其它各脏，小则有损健康，重则危及生命。



- 古代丹道中医创立了以五脏为中心的一系列医药、食饵、气功疗法。
- 如医药类有专门对治五脏的黄婆丹（脾）、朱雀丹（心）、玄武丹（肾）等；气功类则有专门调练五脏的“脏腑小炼形”功法；食饵类也有五脏饮食的基本原则，如“心苦缓，急食酸以收之；心欲软，急食咸以软之，食甘以泻之”，“肝苦急，急食甘以缓之；肝欲散，急食辛以散之，用酸泻之”，“脾苦湿，急食苦以燥之；脾欲缓，急食甘以缓之；用苦泻之”，“肺气苦上逆，食苦以泄之；肺欲收，急食酸以收之，用辛泄之”，“肾苦燥，急食辛以润之，开腠理润，致津液通气，肾欲坚，急食苦以结之，用咸泻之”等。

5. 五味相调 性味相胜

- 食医把食品分为酸、苦、甘、辛、咸五味。
- 根据“五味入五脏”的理论，其中酸味入肝，甘味入心，甘味入脾，辛味入肺，咸味入肾。
- 实践中，根据五味的性质，分析它相调、相胜的作用，制定出了适宜各人实际需要的营养处方和各种各样的烹饪调味方法。例如：“酸能胜辛”，凡是辛辣一类的食品，放点酸味进去，辛辣的味道就会减轻，我们日常吃炒辣椒，习惯放醋，也就是这个道理；又比如“甘能和酸”，我们日常吃酸梅汤，必定放入砂糖，就美味可口，生津止渴也是这个道理。



- 从五味入五脏的规律，正面运用五味直接去滋补五脏，但是又从反面去观察，五味“太过”，也会产生流弊，如咸味虽入肾，但太过则会渗透伤肾，甚则伤骨。
- 因此五味“太过”和“不及”均有悖于养生之旨，这一点也是食医学中最精湛、最优越的理论。

6. 以类补类，同气相求

- 古人从“天人合一”的观点出发，认为万物之间具有以类补类、同气相求的共同特点，因此在食疗中，运用血肉品之以肝补肝，以心补心，以肺补肺，以脾补脾，以肾补肾；又运用草木品，以枝走四肢，肉走肌肉，皮走皮肤，花开于上，子降于下等。



7. 饮食宜忌

- 这是食医学中一个很重要的组成部分，所谓四时取食、各有宜忌、体魄盛衰、滋补以常，其细致程度甚至连饮茶喝水都有规定。同时提出饮食服饵要与炼动、起居等相结合，如吐纳导引、房中适度、佐以药石等。



根据“药食同源”理论，食饵与医药“体同而用别”。

气功

- 按历史渊源可分为：道家气功、儒家气功、佛家气功、医家气功；
- 按练功特点可分为：导引类、吐纳类、存想类、静定类、周天（内丹）类；
- 按练功的姿态可分为：站功、坐功、卧功、行功等。
- 都是通过调身、调息、调心达到摄生预防、祛邪疗疾的目的。它遵循“道法自然”的规律，以阴阳、五行学说等理论为指导，以“经络论”、“气化论”为基础。

4 药饵气功疗法的特点

天人合一的思想

尊重个体,辩证配伍

系统化思维更有利于系统性疾病

总结 1

医药+食饵+气功=药饵气功合一疗法

1+2+3=6

大中医观

总结 2

- 药饵气功疗法是药物、食饵、气功三者在高度配合的原则下，根据对象、目的、症候、时空等的不同而灵活地辩证运用的，它绝不是药物、食饵、气功三者简单的相加。
- 从养生保健的角度，应以气功为主、食疗为次、药物为辅；
- 从治病疗疾的角度，应以药物为主、食疗为次、气功为辅。
- 气功—调整人体的气脉循环，增强五脏六腑及筋骨皮肉的功能，以抵抗外来病邪的侵袭；
- 食饵—补充人体的精气，增进气血畅旺，调节人体阴阳的偏盛；
- 药物—重在补偏救弊。

THANKS!

微信：emeichina

QQ：88997877

新浪微博：