

引用:荆杉,周宁轶,柴思遥,叶明花.国医大师养生经验分类研究和知识图谱展示[J].中医指导报,2025,31(9):187-192,205.

国医大师养生经验分类研究和知识图谱展示*

荆杉,周宁轶,柴思遥,叶明花
(北京中医药大学国学院,北京 102488)

[摘要] 目的:系统整理4批共120位国医大师的养生经验,挖掘其核心理念与实践方法,为老龄化社会的健康管理提供理论支持与实践指导。方法:通过检索中国知网(CNKI)、万方数据知识服务平台(Wanfang Data)、维普中文期刊服务平台(CSTJ)、读秀数据库,基于《中医养生学》分类框架,结合数据规范提取、频数统计及知识图谱(Gephi 0.10.1)技术,分析精神、情志、饮食等14类养生经验的分布与关联。结果:纳入553篇文献及30部著作。饮食养生(102位)、精神养生(96位)、形体养生(91位)关注度最高,核心理念强调“和谐共生,顺应自然”;知识图谱显示,内在调适(如平和、乐观)与生活方式(如散步、饮食节制)为核心节点,形成多维关联网络。结论:国医大师的养生经验以整体观为核心,兼具文化传承与现代适用性,可为老龄化群体提供养老经验借鉴,助力国家健康老龄化建设。

[关键词] 养生经验;国医大师;知识图谱;老龄化

[中图分类号] R212 [文献标识码] A [文章编号] 1672-951X(2025)09-0187-06

DOI:10.13862/j.cn43-1446/r.2025.09.031

Classification Research and Knowledge Graph Display of Health Preservation Experience of National Traditional Chinese Medicine Masters

JING Shan, ZHOU Ningyi, CHAI Siyao, YE Minghua

(School of Chinese Classics, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 102488, China)

[Abstract] Objective: To systematically organize the health preservation experiences of 120 National traditional Chinese medicine (TCM) Masters in 4 batches, explore their core concepts and practical methods, and provide theoretical support and practical guidance for health management in an aging society. Methods: Literatures were retrieved from China National Knowledge Infrastructure (CNKI), Wanfang Data Knowledge Service Platform (Wanfang Data), China Science and Technology Journal Databases (CSTJ), and Duxiu Databases. Based on the classification framework of *Traditional Chinese Health Preservation Medicine*, combined with data standard extraction, frequency statistics, and knowledge graph (Gephi 0.10.1) technology, the distribution and correlation of 14 types of health preservation experiences including mental, emotional, and dietary health preservation were analyzed. Results: A total of 553 literatures and 30 works were included. Dietary health preservation (102 masters), mental health preservation (96 masters), and physical health preservation (91 masters) received the highest attention, with the core concept emphasizing "harmonious coexistence and conformity to nature". The knowledge graph showed that internal adjustment (such as calmness and optimism) and lifestyle (such as walking and dietary restraint) were core nodes, forming a multi-dimensional correlation network. Conclusion: The health preservation experience of National TCM Masters takes the holistic view as the core, and has both cultural inheritance and modern applicability. It can provide reference for the elderly in elderly care and contribute to the national healthy aging construction.

[Keywords] health preservation experience; National TCM Masters; knowledge graph; aging

*基金项目:北京中医药大学社科后期资助项目(2023-JYB-HZZ-006)

通信作者:叶明花,女,教授,研究方向为传统养生文献与理论、道教医药养生

“国医大师”是中医药行业的最高荣誉称号,其养生经验凝聚了中医学智慧与现代健康需求。随着我国老龄化进程加速,系统整理国医大师的养生养老经验具有重要现实意义。本研究以4批共120位国医大师为研究对象,通过多数据库检索与文献分析,结合知识图谱技术,全面挖掘其养生理论与实践经验。研究不仅梳理了养生方法的具体分类,还揭示了其共性特征与文化内涵,旨在为中医养生的传承与创新提供依据,为老龄化社会提供科学化、个性化的健康管理参考。

1 资料与方法

1.1 资料来源与检索 计算机检索中国知网(CNKI)、万方数据知识服务平台(Wanfang Data)、维普中文期刊服务平台(CSTJ)、读秀数据库,时间范围为建库至2025年2月。检索词包括“养生”“国医大师”及120位国医大师姓名(如“邓铁涛”),结合数据库特点调整检索策略,并通过追溯参考文献补充文献来源。检索式(以在中国知网检索国医大师邓铁涛为例):TI=“邓铁涛”AND(SU=“养生”OR KY=“养生”OR TI=“养生”)。

1.2 纳入与排除标准 纳入标准:国医大师发表的养生相关论文或著作;内容涉及养生理论或实践经验。排除标准:重复文献;非养生主题或仅提及养生但无具体方法。

1.3 数据规范与录入 对纳入文献进行人工精读与剖析,按照高度精确与全面的原则提取关键词。若原文中存在可直接采用的词汇,则直接提取并纳入关键词库;若原文无直接对应词汇,则在关键词库中搜寻最贴切的替代词;若库中亦无合适词汇,则由3位独立整理者分别概括后,经讨论确定最优关键词。将每篇文献或著作的原文与其对应的关键词,依据国医大师姓名进行分类,并录入Excel电子表格,以便数据统计与分析。在统计过程中,对明显可归并的关键词进行了合并处理,如“太极”与“太极拳”等,以消除冗余;而对于虽相近但保持细微差异、各有侧重的关键词,则予以保留,以留存数据的丰富性与多样性。

1.4 数据分析 采用Gephi 0.10.1软件构建关键词共现网络图谱,结合频次统计与内容分析法,按《中医养生学》^[1]“五大类十四小类”框架对养生经验分类,并提炼核心观点。

2 结果

2.1 文献筛选结果 初步检索共获得相关著作30部、学术论文1 031篇,其中中国知网收录260篇,万方数据知识服务平台收录297篇,维普中文期刊服务平台收录474篇。通过EndNote 20软件排除重复文献439篇,阅读题目、摘要、必要时阅读全文后排除文献39篇,最终纳入553篇文献及30部著作。

2.2 国医大师养生文献分类 本研究将国医大师的养生经验分为以下14类:精神养生、情志养生、脏腑养生、形体养生、四时养生、起居养生、环境养生、房中养生、禁忌养生、饮食养生、服饵养生、药膳养生、气法养生、内丹养生。其中,精神养生、情志养生、脏腑养生、形体养生、四时养生、起居养生、饮食养生等类别涉及内容较为丰富,反映了国医大师在这些方面的重点研究与实践经验。

2.2.1 精神养生 120位国医大师中有96位提及精神养生,他们普遍强调平和、淡泊、宽容、乐观、少欲、仁爱等积极心态和品质,强调了内在精神世界的和谐与积极态度对于健康长

寿的至关重要性。此外亦有国医大师提出积极、道德、镇定^[2]、真诚^[3]、中和^[4-5]对精神养生的重要作用。其他如勤俭、慈悲、忠诚、勇敢、严谨、平衡、奉献、童心等也各有出现,但频次较低。(见图1、表1)

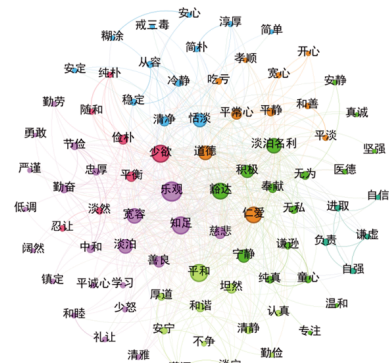


图1 精神养生关键词图谱

表1 精神养生部分关键词

关键词	提及国医大师人数	频率/%
平和	32	33.33
乐观	30	31.25
豁达	26	27.08
宽容	20	20.83
淡泊/淡泊名利	26	27.08
恬淡	19	19.79
少欲	16	16.66
仁爱	15	15.63
宁静	14	14.58

注:频率=频数/96×100%。

国医大师们的精神养生理念是一个融合了传统文化智慧、中医哲学精髓与现代社会需求于一体的综合体系。它强调内在精神的和谐与积极,倡导通过培养平和、乐观、淡泊、宽容、仁爱等品质,以及追求内心的宁静与清静,来达到身心健康、延年益寿的目的。这些理念不仅对于个人修养与健康管理具有重要指导意义,也为当代社会提供了宝贵的精神财富。

2.2.2 情志养生 120位国医大师中有63位对情志养生进行了深入探讨,并提出了多种调节情志的方式,这些方法可归纳为:阅读写作类、艺术创作类、音乐与乐器类、娱乐活动类、生活类、体育活动类。其中,最受推崇的前11种方式为:读书、书法、画、音乐、棋、旅游、养花、戏曲、诗词、看报、写作。(见图2、表2)关于调节情志的方法,林毅提出节制法、疏泄法、转移法调节情志^[6]。郭子光将情志养生分为:音乐养生法、娱乐养生法、色彩养生法、香气疗法、声音养生法^{[7]164-184}。

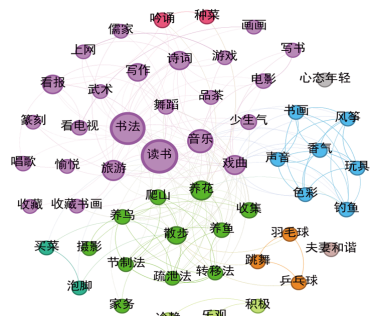


图2 情志养生关键词图谱

表 2 情志养生部分关键词

关键词	提及国医大师人数	频率/%
读书	26	41.27
书法	25	39.68
画	14	22.22
音乐	13	20.63
棋	9	14.29
旅游	9	14.29
养花	8	12.70
戏曲	8	12.70
诗词	7	11.11
看报	7	11.11
写作	7	11.11

注:频率=频数/63×100%。

2.2.3 脏腑养生 除去四时、起居、饮食、情志养生中关于脏腑的论述后,邓铁涛、路志正、孙光荣、金世元、李济仁、韦贵康、周仲瑛、王庆国、李佃贵、陆广莘、张琪共11位国医大师专门谈及脏腑养生。李济仁对五脏养生的论述最为详细,认为养心要保持心神虚静,养肝要保持情绪稳定和心情舒畅,养肺要吐故纳新,保养脾胃要饮食调养,养肾不能过度耗精,六腑要保持通畅^[8]43-151。《国医大师周仲瑛的养生之道养生从养心开始》^[9]10-142、《张琪论养生与防病》^[10]中对脏腑养生亦有较为详细的论述。孙光荣从“中和”思想出发,主要强调了脾胃安和的重要性^[5],邓铁涛^[11]、李佃贵^[12]亦有相似论述。韦贵康强调了心、肾的保健^[13]。

2.2.4 形体养生 120位国医大师中有91位提及形体养生,最受推崇的养生方式有:走步或跑步(47人推荐,其中散步37次、跑步10次)、传统功法(35人推荐,其中提及太极拳33次、八段锦20次、五禽戏7次、易筋经2次)、按摩(26人推荐)、养生操与养生功(28人推荐)。散步以邓铁涛午间散步采阳法最有特色^[1]。

国医大师的自创养生操、养生功中有:孙光荣九九自振养生操^[14]、邓铁涛综合摇橹法^[15]、李济仁自编按摩拍打功^{[8][240-311]}、施杞十二自养生功^[16]、韦贵康五分钟五步轻松养生功^[17]、薛伯寿清静无为养生太极功^[18]、杨春波晨起如则操^[17]、吕仁和十八段锦^[17]、林毅养生导引功^[19]等。此外,唐祖宣在《国医大师唐祖宣谈养生之道》^[20]中详细论述了运动养生法。

按摩方法涉及：梳发、搓面、揉鼻、运目、弹耳、叩齿、咽津、拍臂、宽胸摩腹、按腰、摩肾、提肛、磨膝等。相关穴位主要涉及：风池、百会、劳宫、内关、膻中、涌泉、关元、神门、神阙、太阳、中脘、足三里、安眠等。(见图3)

此外,邓铁涛还提出了冷热水交替洗澡法^[15]、孙光荣提出一日六漱口^[21]。张琪提出了光浴、气浴、风浴养生法^[22]。

综上所述,通过对120位国医大师形体养生思想的汇总与分析,可以看出中医养生在形体养生方面具有丰富的实践经验和深厚的理论基础。散步、传统功法、按摩和养生操作为最常用的养生方法,体现了中医养生注重身心和谐、内外兼修的特点。同时,国医大师们也倡导个性化养生策略,鼓励人们根据自身情况选择适合的养生方式。

2.2.5 四时养生 120位国医大师中有29位对四时养生进行了深入探讨,并呈现出较为一致的观点。可总结为:顺应自然阴阳变化,根据春生、夏长、秋收、冬藏的规律调整作息、饮食与情绪。

春季注重养阳、防风、疏肝；夏季避暑、适量运动、保护阳气；秋季养阴润燥、防秋燥；冬季保暖进补、养肾固精。

以阴阳论,春夏养阳,秋冬养阴;此外,冬季寒冷,又宜进补温阳之品。以五脏论,春养肝,夏养心,秋养肺,冬养阴。以起居论,春季夜卧早起,夏季晚睡早起,秋季早睡早起,冬季早睡晚起。以疾病论,春防流感,夏防暑祛湿,秋防秋燥过敏,冬防痹病。

2.2.6 起居养生 在120位国医大师中有43位特别强调了起居养生的重要性,他们提倡的主要方法包括早睡早起和睡子午觉。国医大师们认为入睡时间应在22:00:00—23:00:00,晨起时间应在05:00:00—06:00:00。在晚上睡眠时长方面,国医大师们认为应在7~8 h。午睡方面,国医大师们认为应在午时休息0.5~1.0 h。关于睡眠,孙光荣还强调了应当厚垫薄盖、枕不过肩、右侧卧、睡前浴足、醒后饮水、缓起慢行^[23]。

此外,李佃贵提出洗澡间隔应在7 h,睡眠环境应安静、干净^[12]。何任提出家庭卫生具有养生作用^[24]。李济仁详细论述了十二时辰起居事宜,并提出了时差养生法^[25]。吴咸中详细讲述了卯时的起居事项:排便、喝温水、含生姜、避房事^[25]。唐由之指出定期更换老花镜对老年人养生的作用^[25]。强巴赤列讲述了藏医特色起居养生方法:洗冷水浴、滴眼药水、涂油按摩、擦拭身体^[25]。

国医大师的起居养生思想体现了中医“天人合一”的整体观念,强调顺应自然规律、保持身心和谐。他们不仅关注睡眠时间和质量,还注重环境卫生和个性化养生方法的运用。这些思想不仅具有深厚的文化底蕴,而且与现代健康理念相契合,为现代人提供了宝贵的养生智慧。

2.2.7 环境养生 在120位国医大师中有6位特别关注了环境养生的重要性。林毅注重外界环境对人体精神调养的影响。他认为,优美的自然环境、良好的社会环境和和睦的家庭氛围对精神健康至关重要,应积极创造这样的环境,避免不良刺激的影响^[6]。张学文认为久居高楼缺乏与大地的接触及充足的阳光和通风,建议多去户外如公园、绿地、湖边等地活动^[26]。

王庆国提出养生保健需因人、因地、因时制宜。同时强调,顺应社会发展,维护良好人际关系对保持和谐的社会生活状态非常重要^[27]。何任指出家庭卫生和自然环境在防病治病中的关键作用。提倡应根据不同季节和地理环境调整养生策略,如:西北地区需润燥散寒,江南梅雨季节需芳香化湿^[28]。

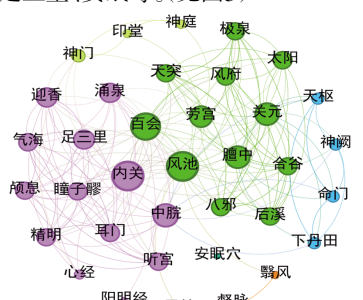


图3 形体养生涉及经络腧穴图谱

邓铁涛指出应通过营造健康居住环境养生^{[29]248-251}。郭子光详尽地阐述了因地制宜的养生理念,并介绍了多种环境养生法,如顺应自然环境养生法、改造人工环境养生法、空气养生法、阳光养生法、泉水养生法、高山养生法、森林养生法、岩洞养生法、香花养生法、热砂养生法、方向养生法等^{[77]77-79}。

综上所述,6位国医大师强调了环境对人体健康的重要性,包括自然环境、家庭环境和社会环境等方面。他们提倡通过调整环境、顺应自然规律和社会发展来促进身心健康,体现了中医养生的整体观念和综合调理方法。

2.2.8 房中养生 在本课题调查文献中有7位国医大师提及房中养生。国医大师们强调了戒色节欲、避免醉以入房的重要性^[29-31]。此外,邓铁涛认为,现代人不必限于古籍中限定的节律,健康夫妇的性生活以每周2次左右为宜,一般以性生活后第2天不感到疲劳为合适;中老年人不要强颜欢悦地进行房事^{[29]199-203}。

综上所述,国医大师们倡导节欲保精的房中养生思想,认为适度的性生活有益健康,但过度则耗损精气,影响寿命。他们强调根据个体实际情况调整性生活频率,特别是中老年人及有肾虚症状者更应注重节制。

2.2.9 禁忌养生 120位国医大师中有20位提及禁忌养生。18位国医大师强调了戒烟的重要性,11位国医大师强调了戒酒的重要性。此外,何任提出戒声色^[32]。路志正提出夏季不要触碰4个雷区:空腹饮茶、冷水洗浴、夜卧贪凉、夜食生冷^[33]。

2.2.10 饮食养生 120位国医大师中有102位提及饮食养生,国医大师饮食养生经验主要可以概括为:适量与节制、均衡与搭配、规律与定时、营养与健康、简单与新鲜。高频词有:不过饱、清淡、荤素搭配、规律、营养、蔬菜、水果等。

特殊食物与饮品:喝茶(17人)、酒(黄酒^{[9]86-89}3人、葡萄酒2人)、姜(3人)、粥(4人)、葱蒜(1人)。邓铁涛提出科学饮水法,即每天饮白开水1 000 mL,应主动喝水,建议饮水时间为:早晨起床、9时—10时、15时—16时、晚上入睡前1 h^{[29]242-247}。

56位国医大师提到应减少某些特定物质的摄入,包括肥甘厚味(42人)、盐(22人)、糖(16人)、生冷(14人)、辛辣(14人)、酒(10人)等。

综上所述,国医大师们强调适量节制避免过食伤身,均衡搭配确保营养全面,规律定时维持代谢平衡,追求简单新鲜以减轻身体负担并保留食物营养,顺应自然变化调整饮食以适应环境,重视特殊食物与饮品的养生价值,并倡导根据个人体质和病情制定个性化的饮食方案,以达到增强体质、预防疾病的目的。

2.2.11 服饵养生 120位国医大师中有37位提及服饵养生,最受推崇的药物有西洋参、枸杞子、丹参、黄芪、当归等,以益气养阴、填精补肾、补血活血、除湿健脾为主。(见表3)此外,五指毛桃、姜、枣、药酒等亦被提及。

服饵养生正是通过摄取具有特定功效的药物或食物,调整健康状态,促进气血生成与运行,增强脏腑功能,从而预防疾病、延缓衰老。不同药物各有侧重,如:西洋参益气养阴,枸杞子填精补肾,丹参活血化痰。共同作用于人体,实现全面调理。此外,个性化养生方法如姜的温中散寒、枣的健脾养血,也体现了中医药食同源、因人制宜的养生智慧。药酒作为中

医传统剂型之一,通过酒的行散作用,增强药物疗效,便于长期服用,成为国医大师们青睐的养生方式之一。

表 3 服饵养生涉及部分中药

关键词	提及国医大师人数	频率/%
西洋参	12	32.43
枸杞子	11	29.73
丹参	9	24.32
黄芪	7	18.92
当归	4	10.81
党参	4	10.81
茯苓	4	10.81
人参	4	10.81
芍药	4	10.81

注:频率=频数/37×100%。

2.2.12 药膳养生 120位国医大师中有17位提及药膳养生,最受推崇的几种食材或药品为枸杞子、大枣、莲子、山药、薏苡仁等。国医大师还推荐了醋茶、红杞茶、金银花茶、菊花、橘红茶、蜜茶、奶茶、糖茶、盐茶、枣茶。(见表4、图4)

表 4 药膳养生涉及部分中药

关键词	提及国医大师人数	频率/%
枸杞	5	29.41
大枣	5	29.41
莲子	3	17.65
山药	3	17.65
薏苡仁	3	17.65
黄芪	3	17.65
五味子	2	11.76

注:频率=频数/17×100%。

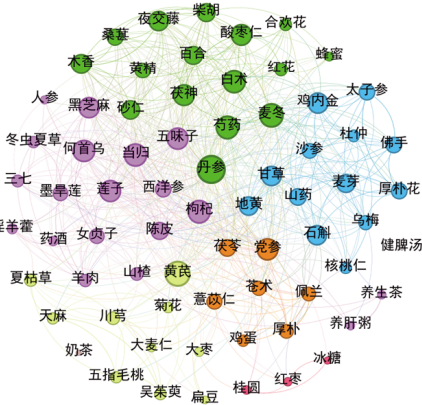


图 4 服饵、药膳养生涉及中药图谱

整体而言,国医大师们推荐的药膳以“平补”为核心。食材选择上,多为常见且易得的食材,具有药食同源的特性,如山药、黄芪、枸杞子、薏苡仁、莲子、红枣等性味平和的药材,既能提供营养又能发挥保健作用,实现补气健脾、滋阴养血、补肾固精、安神润燥等功效,其理论多根植于“脾为后天之本”“肾为先天之本”及经典方剂简化(如四君子汤、六味地黄丸),精准匹配现代人亚健康(气血不足、代谢综合征)、慢性病(高血压、糖尿病)及心理压力(焦虑失眠)需求。实践上,以粥(如木耳薏苡莲子芡实红枣粥^[34])、汤(如沙参玉竹猪皮汤^[35])、茶(如李济仁自制保健茶^{[8]168-172})等形式为主,操作便捷且安

全,如“枸杞蒸鸡蛋”“绿豆薏米粥”。从文化传承角度来说,这些药膳也体现了中国传统的养生文化,承载着古人对自然、人体和养生的认知与智慧。

2.2.13 气法养生 120位国医大师中有21位提及气法养生,核心多围绕“调息养气”“静以养神”以及结合传统导引术进行身心锻炼,具体方法有静坐、冥想、八段锦、太极拳、站桩、吐纳、深呼吸。

深呼吸:邓铁涛、路志正、孙光荣、金世元、李济仁、王琦、周信有、张伯礼等国医大师都强调了深呼吸的重要性。静坐冥想:邓铁涛、孙光荣、王琦、林毅、张伯礼、吕景山、包金山等国医大师特别注重通过静坐、冥想等方式来养神。导引术:邓铁涛、路志正、王琦、张琪、颜正华、韦贵康、施杞、石仰山、吕仁和、何成瑶、晁恩祥等国医大师还积极推广和练习传统的导引术,如八段锦、五禽戏、太极拳等。此外,郭子光提出了松静功、内养功、站桩功、动桩功、长寿功、固精功、保健功、强壮功、延年益智功、正玄功共10种气法^{[7]44-164}。几乎所有提及气法的大师都强调了坚持的重要性,认为只有长期坚持才能收到良好的效果。同时,他们也注重适度原则,避免过度锻炼或呼吸调节不当对身体造成损害。

2.2.14 内丹养生 在所研究的国医大师养生经验中,均未直接涉及丹功养生的具体实践。

3 基于国医大师养生经验的实践指导

基于国医大师们的养生经验,以及《中医养生学》的分类框架,拟定中青年人群(工作人群)与老年人群(非工作人群)养生方案如下,以帮助大众将理论转化为实践。(见表5~6)

以上建议可根据个人实际情况进行调整,如有特殊健康问题,建议咨询专业医师或中医师。在此基础上,应做到保持心神虚静以养心,保持情绪稳定和心情舒畅以养肝,吐故纳新以养肺,饮食调养以养脾胃,保精节欲以养肾。还应该顺应自然阴阳变化,根据春生夏长、秋收冬藏的规律调整作息、饮食,尤其冬季外出晨练必待日光,并针对四季发病规律预防

保健。在日常生活中,有意识地培养平和、乐观、淡泊、宽容、仁爱等品质,追求内心的宁静与清静,以达到内在精神的和谐与积极。应当戒烟酒或少量饮酒,尽量减少外出吃饭或点外卖的次数。在医师的指导建议下,结合个人身体情况,适当选择补气健脾,或滋阴养血,或补肾固精,或安神润燥等养生茶、药膳进行食补、食疗。

需要指出的是,上述建议是基于国医大师养生经验整理拟制的大众养生实践指导方案。然而,本研究属于文献研究与学术探讨范畴。将理论转化为实践的过程中,可能面临诸多现实问题,需要相关领域专家的深入研究,以及社会各界的共同努力,以推动养生实践的科学化与普及化。

4 小结与讨论

4.1 国医大师养生经验高频与低频现象分析 在国医大师的养生经验中,高频养生方法如精神、饮食和形体养生受青睐,因其深厚理论基础与实践普适性。这些方法易融入日常,如饮食养生强调适量与节制、均衡与搭配,操作简便且对慢性病防控意义重大。相比之下,低频养生方法如环境、房中和内丹养生受关注少,受限于外部条件依赖、文化敏感性及理论复杂性等因素。高频与低频方法的差异提示养生实践在传承中需平衡传统与现代需求,强化高频方法推广,挖掘低频方法价值。情志养生中的读书、书法等高频方法门槛低;而诗词、戏曲等低频方法受限于快节奏生活和文化背景要求。这反映了中医养生在适应现代社会时需平衡传统与现代需求。为实现现代化转型,建议创新形式或借助数字化工具激活低频方法价值;养生实践还应注重方法的普适性与可操作性,结合现代生活优化传统养生方式。

4.2 国医大师的养生经验,亦是养老经验 国医大师评选条件要求严苛,基于从业“55年以上”的硬性要求,经调查统计,这120位国医大师,当选年份的平均年龄为82.83岁,当选年龄最小者63岁,最大者102岁。由此可见,国医大师们既是擅长诊治疾病的临床大家,又是善于自我保健的当代养生大家,他

表 5 中青年人群(工作人群)一日养生作息表

时间段	养生实践	涉及的养生分类
5:00~6:30	起床,醒后静坐 5 min,勿使用手机;喝温水 200 mL,轻柔梳头 100 次或按揉风池穴 3 min,提神醒脑。洗漱后晨练 15~30 min,如八段锦、太极拳或国医大师自创养生操	形体养生、起居养生、气法养生
6:30~7:30	早餐,营养均衡,如杂粮粥(燕麦、山药、枸杞等)、鸡蛋、牛奶等。忌油腻、过饱	饮食养生、药膳养生
7:30~9:00	通勤,利用等车间隙或站立乘车时做气法养生,如深呼吸、冥想、站桩等。也可活动颈、肩、腰、背。忌低头使用手机、操作电脑	形体养生、气法养生
9:00~12:00	每工作 1~2 h 短暂休息,做 5~10 min 的伸展运动或闭目养神、极目远眺、晒太阳。也可以参考李济仁自创按摩拍打功,结合个人身体情况,有针对性的按摩拍打	形体养生
12:00~13:00	午餐,选择清淡、营养均衡的食物,以八分饱为宜(如糙米饭+清蒸鱼+绿叶菜等),餐后散步 10 min	饮食养生、药膳养生
13:00~13:30	午休或静坐冥想,忌使用手机	起居养生、气法养生
13:30~17:00	继续工作,避免久坐,每 1~2 h 起身活动,同上午	形体养生
17:00~19:00	通勤同早上。晚餐,选择清淡、营养均衡、易消化的食物,以七分饱为宜(如南瓜小米粥+凉拌木耳+番茄豆腐汤等)	形体养生、气法养生、饮食养生、药膳养生
19:00~20:00	餐后可进行散步、慢跑、瑜伽、八段锦、太极拳等活动,也可参考国医大师自创养生操。避免激烈运动,若天气允许,尽量户外活动,如公园、绿地、湖边等	形体养生、环境养生
20:00~21:30	兴趣爱好活动,如读书、书法、绘画等,放松身心、调节情志	精神养生、情志养生
21:30~23:00	临入睡避免使用电子设备,保持环境安静、舒适。节欲保精,适度性生活,以性生活后第 2 天不感到疲劳为标准。睡前可用温水泡脚 10 min,以右侧卧为宜。应避免 23:00:00 后入睡	起居养生、房中养生

表 6 老年人群(非工作人群)一日养生作息表

时间段	养生实践	涉及的养生分类
5:00-6:00	起床,喝温水 200 mL,梳发、搓面、揉鼻、运目、弹耳,提肛	形体养生、起居养生
7:00-8:00	晨练,有氧运动,如散步、八段锦、太极拳等。也可参考国医大师自创养生操,如孙光荣九九自振养生操、李济仁自编按摩拍打功等	形体养生、气法养生
8:00-8:30	早餐,选择易消化、营养丰富的食物,如燕麦粥、黄芪红枣粥、红薯、山药等	饮食养生、药膳养生
9:00-11:30	兴趣爱好活动,如书法、绘画、阅读、下棋等。也可公园散步享受日光浴、与友人聊天等	精神养生、情志养生、形体养生
11:30-12:30	午餐,选择清淡、均衡的食物,以七分饱为宜(如软杂粮米饭+新鲜时蔬+鲫鱼豆腐汤等),细嚼慢咽,餐后静坐或散步 10 min	饮食养生、药膳养生
13:00-13:30	午休,20~30 min,右侧卧,盖薄被	起居养生
14:00-16:00	进行轻松的户外活动,如散步、钓鱼等。也可以进行其他兴趣爱好活动,如养花、下棋、唱歌、与朋友聊天等。建议每周参加两次以上社区活动,避免孤独感	情志养生、形体养生
17:00-18:00	晚餐,选择清淡、易消化的食物,以七分饱为宜(如南瓜小米粥、黑芝麻糊、南瓜、凉拌时蔬、清炒时蔬等)	饮食养生、药膳养生
18:30-20:30	散步或轻松的室内活动,如太极拳、气功等	形体养生、气法养生
20:30-21:30	书法、看报调节情志、使身心安静。或养生按摩如搓掌熨目、叩齿、鸣天鼓、搓命门、拍打足三里、揉按涌泉穴等。热水泡脚	情志养生、形体养生
21:30-23:00	准备入睡,避免使用电子设备,保持环境安静、舒适。以右侧卧为宜。应避免 23:00:00后入睡。如无法入睡,应避免频繁翻身、交谈,可静坐冥想,或添衣起身,在柔和而充足的光线下看书看报,有困意后再睡	起居养生、气法养生

们懂养生,会养生,可谓是“既老且健”的典范群体,因而国医大师的养生经验,亦是这个群体的养老心得,极大地切合我国当代老龄化社会的养老保健需求。

4.3 国医大师养生养老的共性特征 从前文分类汇总数据及知识图谱显示,国医大师的养生养老,至少体现了以下3个共性特征^[60];其一,原则性主张相同。如精神情志养生,国医大师普遍遵循“精神情志平和”这一原则主张,但落实到具体的养生方法层面,则数据有些分散,说明了国医大师养生方法存在着个体喜好的差异。其二,数据的倾向性一致。如“丹功养生”,国医大师们基本未提及此法,究其原因,这与内丹修炼、外丹养生属于道家养生的一种特殊秘法有着直接的相关性。国医大师是中医药专家的杰出代表,接受的是中医药理论的系统指导,未参与道门修炼合乎自然。其三,国医大师们的养生智慧生动体现了“和谐共生,顺应自然”的核心理念。他们强调精神与形体的和谐统一,倡导通过综合运用精神情志、脏腑形体、四时起居、饮食服饵、气法丹功等多类养生方法,维护身心健康。这些方法经验,既是国医大师们自身长期践行的养生经验,也是他们临床实践经验的总结提炼,更是他们个人的主动养老智慧。这些宝贵的方法经验,是当代社会大众养生的可靠借鉴,也是当前社会老龄化群体的健康养老操作指南,值得我们深入发掘。鉴于养生本应因人制宜,社会大众可以依据自身情况选择借鉴国医大师之特色经验。

参考文献

[1] 蒋力生,叶明花.中医养生学[M].北京:科学出版社,2023: 99-251.

[2] 李学燕.关幼波的养生情结[J].中国卫生人才,2015(3):68-69.

[3] 何任.漫说养生[J].浙江中医药大学学报,2011,35(1):1-2.

[4] 杨玉芳,孙贵香,龚兆红,等.浅论国医大师孙光荣中和思想之“养生第一要养心”[J].湖南中医杂志,2019,35(10):

20-22.

[5] 薛武更.国医大师孙光荣中和学术思想概述[J].中国中医药现代远程教育,2017,15(5):69-72.

[6] 周瑞芳,林毅,赵虹,等.林毅教授情志养生思想初探[J].湖南中医杂志,2012,28(4):142-143.

[7] 黄学宽.郭子光养生新论[M].北京:科学出版社,2010.

[8] 李艳,储成志.当医生成为患者国医大师李济仁传统养生践行录[M].北京:人民卫生出版社,2020.

[9] 周仲瑛.养生从养心开始:国医大师周仲瑛的养生之道[M].周仲瑛传承工作室,整理.长沙:湖南科学技术出版社,2013.

[10] 张晓昀,黄彦彬.张琪论养生与防病[M].北京:科学出版社,2015:110-150.

[11] 周波,陈瑞芳.邓铁涛中医养生思想探讨[J].中医杂志,2016,57(24):2146-2147.

[12] 王绍坡,刘小发,杨倩.国医大师李佃贵养生道术传承精要[J].中华中医药杂志,2021,36(7):4325-4327.

[13] 何心愉,周红海,秦明芳,等.国医大师韦贵康基于“养生先养骨”理念的养生方法简述[J].广西中医药大学学报,2022,25(1):34-36.

[14] 谭林林,陈威,王俊峰.国医大师孙光荣临证思想总结[J].中国中医药现代远程教育,2017,15(4):70-72.

[15] 陈瑞芳,邓铁涛.国医大师邓铁涛养生理念析要[J].广州中医药大学学报,2014,31(6):999-1001.

[16] 胡志俊,王世伟,施杞,等.“施氏十二字养生功”的基础理论探讨[J].辽宁中医药大学学报,2011,13(9):78-81.

[17] 杨玲玲,王济.国医大师养生思想及其对治未病健康管理的启示[J].中华中医药杂志,2019,34(10):4785-4787.

[18] 邵文博,单士喆,张海宇,等.国医大师薛伯寿和合之养生防病学术思想窥探[J].世界中西医结合杂志,2024,19(4):686-688.

(下转第205页)

- symptoms predict treatment outcomes in functional dyspepsia?[J]. *Aliment Pharmacol Ther*, 2021, 53(5):650-651.
- [27] SIMON M H, HEENAN P E, FRAMPTON C, et al. Economic living standard and abdominal pain mediate the association between functional gastrointestinal disorders and depression or anxiety[J]. *Neurogastroenterol Motil*, 2023, 35(1):e14465.
- [28] SHI X, LUO H, WANG X P, et al. Functional dyspepsia symptom diary is correlated with other questionnaires and associated with severity in patients with functional dyspepsia: A multicenter, prospective observational study[J]. *J Gastroenterol Hepatol*, 2022, 37(7): 1298-1306.
- [29] KAO K L, SUNG F C, HUANG H C, et al. Functional dyspepsia in depression: A population-based cohort study[J]. *Eur J Clin Invest*, 2021, 51(6):e13506.
- [30] XU Z W, NING F L, ZHANG X C, et al. Deciphering the brain-gut axis: Elucidating the link between cerebral cortex structures and functional gastrointestinal disorders via integrated mendelianrandomization[J]. *Front Neurosci*, 2024, 18:1398412.
- [31] VANUYTSEL T, BERCIK P, BOECKXSTAENS G. Understanding neuroimmune interactions in disorders of gut-brain interaction: From functional to immune-mediated disorders[J]. *Gut*, 2023, 72(4):787-798.
- [32] MAO Y K, ZHANG P, SUN R R, et al. Altered resting-state brain activity in functional dyspepsia patients: A coordinate-based meta-analysis[J]. *Front Neurosci*, 2023, 17:1174287.
- [33] ZHAO M Q, CHEN Y Y, WANG C, et al. Systems pharmacology dissection of multi-scale mechanisms of action of Huo-Xiang-Zheng-qi formula for the treatment of gastrointestinal diseases[J]. *Front Pharmacol*, 2019, 9: 1448.
- [34] CHOI W G, CHOI N R, PARK E J, et al. A study of the therapeutic mechanism of Jakyakgamcho-Tang about functional dyspepsia through network pharmacology research[J]. *Int J Med Sci*, 2022, 19(13):1824-1834.
- [35] MODZELEWSKA B, DRYGALSKI K, HADY H R, et al. Resveratrol relaxes human gastric smooth muscles through high conductance calcium-activated potassium channel in a nitric oxide-independent manner[J]. *Front Pharmacol*, 2022, 13:823887.
- [36] PEREZ Y, MENASCU S, COHEN I, et al. RSRC1 mutation affects intellect and behaviour through aberrant splicing and transcription, downregulatingIGFBP3 [J]. *Brain*, 2018, 141(4):961-970.
- [37] FAIRLIE T, SHAH A, TALLEY N J, et al. Overlap of disorders of gut-brain interaction: A systematic review and meta-analysis[J]. *Lancet Gastroenterol Hepatol*, 2023, 8(7):646-659.

(收稿日期:2024-12-06 编辑:时格格)

(上接第192页)

- [19] 司徒红林, 刘晓雁, 关若丹. 多元施养, 道法自然: 林毅教授养生观与养生实践[C]//第十二次全国中医、中西医结合乳房病学术会议论文集, 2011:274-277.
- [20] 唐祖宣. 国医大师唐祖宣谈养生之道[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2016:345-367.
- [21] 王丹, 何清湖, 张冀东, 等. 国医大师孙光荣论“一日六漱是良方”[J]. 湖南中医药大学学报, 2018, 38(9):978-980.
- [22] 卢传坚, 林熾钊, 丁邦晗, 等. 当代名老中医养生八法浅析[J]. 中医杂志, 2013, 54(21):1882-1884.
- [23] 曹森, 袁群, 何清湖. 睡好原比药食强-国医大师孙光荣论睡眠养生[J]. 中医指导报, 2017, 23(22):24-26.
- [24] 顾锡冬, 徐光星, 何若苹. 国医大师何任教授养生思想与实践[J]. 中华中医药杂志, 2015, 30(6):1981-1982.
- [25] 刘朝圣, 彭丽丽. 国医大师养生心悟[M]. 太原: 山西科学技术出版社, 2016:161-210.
- [26] 李晓强. 张学文衣食住行皆养生[J]. 中医健康养生, 2017, 3(6):43-44.
- [27] 刘尚昕, 王淑君. 中老年养生保健之道: 专访国医大师王庆国[J]. 保健医苑, 2023(4):5-8.
- [28] 何若苹. 国医大师何任教授三因学说养生与生育关系的探讨[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(11):3371-3373.
- [29] 邹旭, 吴焕林主编. 活到百岁的智慧: 国医大师邓铁涛的养生之道[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017.
- [30] 马丽, 戴铭, 张璐砾. 国医大师班秀文的养生观[J]. 中华中医药杂志, 2014, 29(11):3519-3521.
- [31] 邓沂. 《内经》学家周信有教授养生思想探析[J]. 甘肃中医学院学报, 2002, 19(2):9-11.
- [32] 顾锡冬, 徐光星, 何若苹. 国医大师何任教授去“五难”养生实践[J]. 中华中医药杂志, 2016, 31(6):2164-2165.
- [33] 苏凤哲, 路洁. 路氏四季养生经国医大师养生家用说明书[M]. 北京: 石油工业出版社, 2011:79-83.
- [34] 女国医大师们的养生经[J]. 湖南中医杂志, 2019, 35(9): 13, 38, 44, 49, 59.
- [35] 章泽钊, 钟程, 张子圣, 等. 国医大师禤国维从“心”论养生[J]. 广州中医药大学学报, 2018, 35(5):904-906.
- [36] 叶明花, 蒋力生. 当代名老中医养生的共同特点[J]. 中华中医药杂志, 2018, 33(12):5660-5662.

(收稿日期:2024-11-12 编辑:刘国华)