

2012年中医执业医师考试辅导：正气为本 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656243.htm 正气为本包括正气是生命之根、保养正气重在脾肾等方面！中医养生学特别重视保养人体正气，增强生命活力和适应自然界的变化的能力，以达到健康长寿的目的。

一、正气是生命之根 人体疾病的发生和早衰的根本原因，就在于机体正气的虚衰。正气旺盛，是人体阴阳协调、气血充盈、脏腑经络功能正常、卫外固密的象征，是机体健壮的根本所在。因此，历代医家和养生家都非常重视护养人体正气。《寿亲养老新书》对保养人体正气做了概括：“一者少言语，养内气；二者戒色欲，养精气；三者薄滋味，养血气；四者咽津液，养脏气；五者莫嗔怒，养肝气；六者美饮食，养胃气；七者少思虑，养心气……”。人体诸气得养，脏腑功能协调，使机体按一定规律生化，则正气旺盛，人之精力充沛，健康长寿；正气虚弱，则精神不振，多病早衰。一旦人体生理活动的动力源泉断绝，生命运动也就停止了。因此，保养正气乃是延年益寿之根本大法。

人体正气又是抵御外邪、防病健身和促进机体康复的最根本的要素，疾病的过程就是“正气”和“邪气”相互作用的结果。正气不足是机体功能失调产生疾病的根本原因。《素问遗篇刺法论》说：“正气存内，邪不可干”，《素问评热病论》说：“邪之所凑，其气必虚”。《灵枢百病始生篇》又进一步指出：“风雨寒热，不得虚邪，不能独伤人。卒然逢疾风暴雨而不病者，盖无虚，故邪不能独伤人。此必因虚邪之风，与其身形，两虚相得乃客其形”，这些论述从正反两

个方面阐明了中医的正虚发病观。就是说，正气充沛，虽有外邪侵犯，也能抵抗，而使机体免于生病，患病后亦能较快地康复。由此可知，中医养生学所指的“正气”，实际上是维护人体健康的脏腑生理功能的动力和抵抗病邪的抗病能力，它包括了人体卫外功能、免疫功能、调节功能以及各种代偿功能等。正气充盛，可保持体内阴阳平衡，更好地适应外在变化，故保养正气是养生的根本任务。

二、保养正气重在脾肾 保养正气，就是保养精、气、神。从人体生理功能特点来看，保养精、气、神的根本，在于护养脾肾。《医宗必读脾为后天之本论》说：“故善为医者，必责其本，而本有先天后天之辨。先天之本在肾，肾应北方之水，水为天一之源。后天之本在脾，脾应中宫之土，土为万物之母”。在生理上，脾肾二脏关系极为密切，先天生后天，后天充先天。脾气健运，必借肾阳之温煦；肾精充盈，有赖脾所化生的水谷精微的补养。要想维护人体生理功能的协调统一，保养脾肾至关重要。

（一）保精护肾 肾之精气主宰人体生命活动的全部过程。《图书编肾脏说》云：“人之有肾，如树木有根”，即明确指出肾精对健康长寿的重要性。扶正固本，多从肾入手，为此古人反复强调肾之精气的盛衰直接关系到人体衰老的速度。所以，历代养生家都把保精护肾做为抗衰老的基本措施。现代医学研究认为，肾与下视丘、垂体、肾上腺皮质、甲状腺、性腺，以及植物神经系统、免疫系统等，都有密切关系。肾虚者可导致这些方面功能紊乱，并能引起遗传装置的改变，从而广泛地影响机体多方面的功能，出现病理变化和早衰之象。临床大量资料报道都表明，性欲无节制，精血亏损太多，会造成身体虚弱，引起多种疾病，过早的衰

老或夭亡。这说明重视“肾”的护养，对于防病、延寿、抗衰老是有积极意义的。至于调养肾精的方法，要从多方面入手，节欲保精、运动保健、导引补肾、按摩益肾、食疗补肾、药物调养等。通过调补肾气、肾精，可以协调其它脏腑的阴阳平衡。肾的精气充沛，有利于元气运行，增强身体的适应调节能力，更好地适应于自然。

（二）调养脾胃 脾胃为“后天之本”，“气血生化之源”，故脾胃强弱是决定人之寿夭的重要因素。正如《景岳全书》说：“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家必当以脾胃为先”。《图书编脏气脏德》说：“养脾者，养气也，养气者，养生之要也”。可见，脾胃健旺是人体健康长寿的基础。脾胃为水谷之海，益气化生营血。人体机能活动的物质基础，营卫、气血、津液、精髓等，都是化生于脾胃，脾胃健旺，化源充足，脏腑功能强盛。脾胃是气机升降运动的枢纽，脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的协调平衡。人身元气是健康之本，脾胃则是元气之本。李东垣阐述：“人以脾胃中元气为本”的思想，提出了脾胃伤则元气衰，元气衰则人折寿的观点。所以，《脾胃论》说：“真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋”。元气不充，则正气衰弱。东垣指出“内伤脾胃，百病丛生”。正说明脾胃虚衰正是生百病的主要原因，故调理脾胃、扶正益气也是预防保健的重要法则。现代科学实验证明，调理脾胃，能有效地提高机体免疫功能，对整个机体状态加以调整，防衰抗老。从治疗学上来看，调理脾胃的应用范围十分广泛。它除了调治消化系统的疾病外，血液循环系统、神经系统、泌尿生殖系统、妇科、五官科等

方面的多种疾患，都可以收到良好的效果。由此可知，脾胃是生命之本，健康之本，历代医家和养生家都一致重视脾胃的护养。调养脾胃的具体方法是极其丰富多彩的，如饮食调节、药物调养、精神调摄、针灸按摩、气功调养、起居劳逸调摄等等，皆可达到健运脾胃，调养后天，延年益寿的目的。调理肾元，在于培补精气，协调阴阳；顾护脾胃，在于增强运化，弥补元气，二者相互促进，相得益彰。这是全身形、防早衰的重要途径。诚如《本草衍义总论》所言：“夫善养生者养内，不善养生者养外。养外者实外，以充快、悦泽、贪欲、恣情为务，殊不知外实则内虚也。善养者养内，使脏腑安和，三焦各守其位，饮食常适其实。故庄周曰：“人之可畏者，衽席饮食之间，而不知为之戒也。若能常如人是畏谨，疾病何缘而起，寿考焉得不长？贤者造形而悟，愚者临病不知，诚可畏也”。这里“养内”，即突出强调精血之养，重在脾肾，此为培补正气的大旨所在。 小编推荐：

#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：胎孕保健

#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：中年保健

#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：体力劳动者的保健 特别推荐：

#0000ff>#0000ff>添加中医执业医师考试应用，轻松

过考！ #0000ff>#0000ff>海量试题免费做！ #ff0000>考试小工

具，助您轻松通关：医师应用模拟考场资讯订阅你问我答

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com