



## 略论张仲景著作中的养生思想及方法

<http://www.firstlight.cn> 2010-04-27

仲景论著中不仅存在着丰富的养生学思想，而且其中也记述了大量的养生方法。中医的各种养生原则在仲景著作里几乎无一遗漏。笔者将张仲景养生学思想总结为：饮食养生、顺天养生、避邪养生、调神养生、爱心养生、导引按摩养生、房事养生、守法养生、妇人养生、治未病养生等十个方面并分而述之，这十个方面的内容是仲景养生学思想的有力体现。这些内容不仅各成体系，而且还相互融合、互相渗透。深入发掘《伤寒杂病论》中的养生学思想，无论对于我们研究仲景学术思想还是指导现代养生都有着重要的意义。

[存档文本](#)