

基于中医药发展脉络的宋代养生文化溯源研究

郭风¹, 李焕香¹, 王涵玉², 马树典¹, 李景亮¹, 杨淑娟¹, 王丽帆¹

1. 禹州市中医院, 河南 禹州 461670; 2. 河南中医药大学, 河南 郑州 450000

[摘要] 分析宋代中医药体系化发展背景下养生文化的理论内涵与实践价值。通过梳理宋代官方医籍编纂、药学成就与理论创新脉络, 并结合典型医案进行分析, 揭示宋代养生文化的体系特征与传播机制。宋代中医药体系化成就确立了从预防到治疗的医学规范; 严用和化裁肾气丸等案例展现了辨证论治的临床智慧; 饮食养生、运动养生、香药养生、情志养生四大实践体系体现了药食同源、气血调和、芳香辟秽、形神合一的健康观。传播机制方面, 士大夫群体、民间医者等推动养生知识公共化, 提升医药可及性。当代养生智慧探索推动健康管理向“未病先防”延伸, 体现传统智慧的创新转化。宋代形成了以“治未病”为核心, 涵盖饮食、导引、香药及情志调理的多元化养生体系, 其“药食同源”“三因制宜”等理念不仅具有历史意义, 更为现代健康产业与中医药国际化提供了重要借鉴。宋代养生文化是中医药理论与实践的重要结晶, 对其深入挖掘与创新转化可为当代健康中国战略的实施提供历史经验与学术支撑。

[关键词] 中医药; 宋代养生文化; 治未病; 健康中国; 医案分析; 文化传承

[中图分类号] R212; R-092 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2026) 11-0076-07

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2026.11.011

A Traceability Study on Health Maintenance Culture in Song Dynasty Based on Development of Traditional Chinese Medicine

GUO Feng¹, LI Huanxiang¹, WANG Hanyu², MA Shudian¹,
LI Jingliang¹, YANG Shujuan¹, WANG Lifan¹

1. Yuzhou Hospital of Traditional Chinese Medicine, Yuzhou Henan 461670, China; 2. Henan University of Chinese Medicine, Zhengzhou Henan 450000, China

Abstract: To analyze the theoretical connotation and practical value of health maintenance culture with the systematic development of traditional Chinese medicine in Song Dynasty. By reviewing the compilation of official medical texts, pharmaceutical achievements, and theoretical innovations, combined with the analysis of typical medical cases, this article reveals the systematic characteristics and dissemination mechanisms of health maintenance culture in Song Dynasty. The systematic achievements of traditional Chinese medicine in Song Dynasty established medical norms ranging from prevention to treatment; cases such as YAN Yonghe's modification of Shenqi Pills exemplified the clinical wisdom of syndrome differentiation and treatment; four health maintenance practices of diet, exercise, aromatic medicine, and emotional well-being embody health concepts of the homology of medicine and food, harmonization of qi and blood, use of aromatics to dispel pathogens, and unity of body and mind. In terms of dissemination mechanisms, groups such as scholar-officials and folk Chinese medicine practitioners promoted the publicization of health maintenance culture, enhancing the accessibility of traditional Chinese medicine. The exploration of modern health maintenance wisdom has propelled health management toward the principle of "preventing disease before it occurs, "

[收稿日期] 2025-09-09

[修回日期] 2026-03-14

[基金项目] 河南省中医药文化与管理研究项目 (TCM2025017)

[作者简介] 郭风 (1979-), 男, 主任中医师。

[通信作者] 王丽帆 (1990-), 女, 主治中医师。

showcasing the innovative application of traditional wisdom. The Song Dynasty saw the emergence of a comprehensive health maintenance system centered on the concept of "preventive treatment of disease," integrating dietary regimens, daoyin exercises, aromatic therapies, and emotional management. The underlying principles, including "homology of medicine and food" and "individualized treatment based on body constitution, seasons, and environment," hold historical value while offering crucial insights for the contemporary health industry and the global advancement of traditional Chinese medicine. The health maintenance culture in Song Dynasty is a significant crystallization of traditional Chinese medicine theory and practice, and its in-depth exploration and innovative transformation can offer historical experience and academic support for the implementation of contemporary Healthy China strategy.

Keywords: Traditional Chinese medicine; Health maintenance culture in Song Dynasty; Preventive treatment of diseases; Healthy China strategy; Medical case analysis; Cultural inheritance

宋代(公元960–1279年)是中国历史上社会相对稳定、经济文化高度繁荣的时期。在朝廷的大力推动和民间社会的积极响应下,医学获得了空前的发展机遇,中医学实现了从经验积累向理论体系构建的重大转变^[1]。宋代中医药的繁荣,得益于国家层面的高度重视与系统性建设,这为养生文化的普及提供了坚实的制度与知识基础。政府设立医官制度、推广医学教育、校勘与刊行医籍,并设立惠民和剂局等机构,使中医药进入体系化、规范化的新阶段^[2–3]。在此背景下,养生文化亦蓬勃发展,成为渗透于日常生活各个层面的社会风尚。随着“健康中国”战略的深入推进,传统养生文化的现代价值日益受到重视。党的二十大报告明确提出“促进中医药传承创新发展”,系统梳理与挖掘传统养生文化的精髓,成为实现中医药当代价值的重要路径。目前,虽已有一定数量的研究成果关注宋代医学与养生,但从中医药发展内在脉络出发,对宋代养生文化进行系统溯源与医案实证的研究仍显不足,其理论内涵、实践方法及传承机制仍有待深入探讨^[3–4]。本研究旨在通过系统梳理宋代中医药发展脉络,结合典型医案,深入解读大宋养生文化的理论与实践体系,为当代中医药健康服务与文化交流提供历史借鉴与理论支撑。

1 宋代中医药发展的体系化成就

1.1 官方医学典籍的编纂与影响 宋代朝廷对医学事业高度重视,设立“太医局”作为最高医学教育机构,培养专业人才,使医学知识得以规范传播。多次组织学者和医官系统编纂、校订医学方书和理论著作,推动了医学知识的系统整合与传播^[4–5]。《太平圣惠方》成书于淳化三年(公元992年),由宋太宗下诏编纂,全书共100卷,收录方剂16 834首。该书强调“防患于未然”,注重未病先防,体现了从治疗向预防的医学观念转变^[6]。《圣济总录》成书于政和年间(公元1111–1118年),规模达200卷,收方近2万首,内容涵盖病机、治则、方药及养生保健方法,堪称宋代的医学百科全书。此外,《太平惠民和剂局方》作为第一部官方制剂规范,由太医局编纂而成,确立了方剂的配伍标准与临床应用原则,深刻体现了“辨证施治”的学术思想,为后世方剂学发展奠定了基础^[7]。

1.2 药学研究的体系化发展 宋代药物学在文献整理、药性理论及临床应用方面均取得显著成就。唐慎微所著《证类本草》收录中药1 749种,较唐代《新修本草》扩充1倍,并首开方药对应、附方鉴药之体例,深化了“药食同源”的理论与实践^[8–9]。宋代不仅药物种类

增多,对药材产地、采收时节、炮制方法与配伍禁忌也进行了系统总结。政府设药局监管药材质量,推行制剂标准,建立了初步的药品质量控制体系^[8,10]。宋代主要本草著作见表1。

表1 宋代主要本草著作

著作名称	成书年代	作者	收录药物数(种)	主要特点
《证类本草》	北宋末期	唐慎微	1 749	集宋代以前本草学大成,图文并茂
《本草衍义》	北宋后期	寇宗奭	502	侧重药物鉴别和临床应用
《宝庆本草折衷》	南宋时期	陈衍	789	精选常用药物,注重实用性

1.3 医学理论的创新与突破 宋代医家在继承前人的基础上,积极推动理论创新,如深化经络学说、完善气血津液理论,并为养生实践提供更系统的学理支持^[11-12]。南宋医家严用和在《济生方》中明确提出“三因制宜”(因时、因地、因人)的治疗原则,强调个体化治疗的重要性。他对张仲景金匱肾气丸进行化裁,加入牛膝、车前子,创制加味肾气丸(后世称济生肾气丸)。牛膝引药下行,强腰膝,利尿,作为“引经药”,改变了全方药力的作用方向,使其聚焦下焦。车前子清热利尿,渗湿化痰,作为“增效药”,大幅提升了原方利水祛湿的“输出效率”。该方至今仍广泛应用于临床,治疗肾阳虚水泛之证。据《济生方》载,一患者“腰膝酸软,下肢浮肿,小便不利”,严氏辨为肾阳不足、水湿内停,予济生肾气丸。患者服药半月后水肿渐消,体力得以恢复^[13]。显示出宋代医家对病机与治则的深刻把握。宋代对疾病的认识亦进一步深化,如《济生方》首次系统提出消渴病须“忌米酒、减咸味、控制谷物摄入”,与现代糖尿病饮食管理原则高度吻合,体现出宋代医学的先进防治理念^[13-14]。

2 宋代养生文化的理论与实践体系

2.1 饮食养生:药食同源的日常实践 宋代饮食养生高度发达,药食同源理念深入民间。

林洪《山家清供》中收录了大量食疗方,如百合面、茯苓粥等,体现了宋代文人对药膳调养的推崇^[15]。《太平惠民和剂局方》所载藿香正气散,本为治暑湿外感、脾胃不和之方,因其配伍平和、药食两用,后世逐渐衍化为夏日常用的药膳方。现代开发的正气片即源于此方,用于胃肠型感冒。2025年正气片成功出口加拿大,体现出宋代方剂的持久生命力^[14,16]。

此外,《养老奉亲书》记载,一老人“食少乏力,便溏畏寒”,医者建议以羊肉粥(羊肉、粳米、生姜、当归)温中补虚,患者连续食用1个月后“胃开能食,气力渐复”。体现了宋代“老人之患,宜先以食治”的养生原则^[13,17]。宋人用他们的智慧告诉我们:最高明的养生,或许不是寻找珍稀的补药,而是在一日三餐中,实现身体的养护与健康。药食同源这份千年前的养生宝典,至今仍在我们的厨房和药柜里,这种日常化的养生模式,为现代社区健康管理提供了生活即医疗的实践范式,体现了中医治未病和药补不如食补的高阶智慧。

2.2 运动养生:导引按摩的保健智慧 宋代运动养生形式多样,八段锦、导引、按摩等在各阶层广泛流行。八段锦之名最早见于洪迈《夷坚志》,其八式动作分别调理三焦、脾胃与心肾,配合呼吸吐纳,具有柔筋健骨、安神定志之功^[18-19]。导引术在宋代得到了进一步发展。《圣济总录》中专门论述了导引法,强调“导引按蹠,中人用为养神调气之正道”。宋代文人如苏轼、陆游等都热衷于导引术,并在诗文中记录了练习导引的感受和效果。按摩也是宋代流行的养生方法,《圣济总录》强调按摩能够“疏通气血,舒筋活络,调节脏腑”^[20]。宋代文人笔记中多有关于自我按摩或请人按摩的记录,反映了按摩在宋代的普及程度。宋代运动养生的核心思想源于中医药的“形神合一”观。运动不仅是“动形”,更是

“养神”与“调气”，即通过身体活动达到精神内守、气息调和的状态^[21]。宋代运动养生是中医药学在实践层面的一次伟大创新，它构建了一套完整而系统的身心调摄体系，其智慧至今仍能为我们提供宝贵的健康启示。宋代主要养生功法及特点见表2。

表2 宋代主要养生功法及特点

功法名称	主要形式	养生功效	流行阶层
八段锦	八组动作组成的套路	调理三焦、健脾和胃、强筋健骨	士大夫、平民、僧侣
导引术	呼吸、运动、意念结合	行气活血、柔筋健骨、宁心安神	士大夫、隐士、修道者
按摩	按、摩、捏、揉等手法	疏通经络、缓解疲劳、预防疾病	各阶层普遍

2.3 香药养生：芳香辟秽的防病理念 宋代香药应用广泛，常见有沉香、檀香、乳香等，具芳香化湿、辟秽醒脾、安神开窍之效。《太平圣惠方》《和剂局方》均载有多首香药方，如用苍术、白芷等制香囊，熏居室以防时疫^[22]。《清明上河图》中描绘的“刘家上色沉檀栢香铺”，以“丸散膏丹”的横匾标明其成药生意，反映了香药在宋代的商业化程度^[23]。香药不仅用于中医药方，还成为日常生活中的养生用品，如通过熏香净化空气、预防疾病；通过佩戴香囊避秽防病；通过香药沐浴清洁身体、舒缓情绪。《桂史》载，宋人常有“暑月郁蒸，人多昏困”，医者荐以苏合香丸化浊开窍，或焚苍术、艾叶以避秽恶。一士人因暑湿困倦，采用熏香、佩香并行，“不数日，神气清爽”，显示出香药在祛湿醒神方面的功效^[22]。宋人用天然香药调理环境、养护身心的智慧将中医药天人相应的理念，通过嗅觉这一最原始的感官，融入日常起居，超越了“有病服药”的被动模式，开创了“无病防病”的主动健康管理。

2.4 情志养生：心神调和的健康观 宋代养生高度重视情志对健康的影响，主张通过艺术

鉴赏、游览山水、诗文创作等方式怡情养性、调和气血。苏轼在屡遭贬谪中仍能保持豁达，其在《东坡志林》中写道：“因病得闲殊不恶，安心是药更无方。”强调心态平和对于康复的作用^[19]。陈直强调老年人需避免“丧藏凶祸”等精神刺激。欧阳修也是情志养生的实践者，他在《秋声赋》中提出“百忧感其心，万事劳其形，有动于中，必摇其精”的观点，强调过度情志活动对身体的损害，主张通过读书、弹琴、弈棋等方式陶冶性情、保持心态平和^[24]。宋代文人的情志养生，本质上是一场关于“如何与自己相处”的生命实践。它深深植根于中医药形神一体和天人相应的理论土壤。在信息过载、焦虑普遍的今天，他们的智慧依然闪光。

3 宋代养生文化的传播与影响机制

3.1 士大夫群体的养生实践与传播 宋代士大夫群体在养生文化的形成与传播中发挥了关键作用。范仲淹“不为良相便为良医”的理念，反映了文人对医学的重视。据统计，宋代儒、医转换的人数占同时期医者总数的40%，为历史最高值，这一现象促进了医学与文人阶层的结合。苏轼便是宋代士大夫中重视养生的典型代表。他广泛收集验方，撰写医学笔记，如《苏学士方》中记载了大量养生方剂。在与沈括的交流中，将两人的医学成果汇编成《苏沈良方》，成为宋代重要的医学著作^[14]。苏轼的养生实践包括饮食调节、气功导引、情志调摄等多方面，他的诗作《睡起，闻米元章冒热到东园送麦门冬饮子》是最直接的文学记载。诗中“开心暖胃门冬饮，知是东坡手自煎”生动的记录了苏东坡于仪真(今江苏仪征)东园，为前来探望的好友米芾(字元章)煎煮并赠送麦门冬饮的情景。在《与程正辅书》中苏东坡曾讲述，他的痔疮复发，不得不休粮断酒肉，但不见好转，于是，他开始查询医书药典，自制

了芝麻茯苓面,食用后效果甚好^[25]。南宋诗人陆游也是养生文化的倡导者,他留下了大量与养生相关的诗篇,如“抱痾虽惫甚,抚事犹有喜”反映了他在病中仍保持乐观心态;“一饥可忍万缘轻,况复幽窗疾渐平”体现了他对饮食调养的重视^[19]。陆游高寿八十有余,与其长期坚持养生实践密切相关。宋代士大夫的养生实践,将个人健康体验与医学知识、文学创作深度融合,使养生脱离了单纯的秘术传承,变成了可讨论、可文学化的公共知识。养生文化在宋代完成了一次关键的“祛魅”与“普及”。

3.2 医疗机构与民间医者的养生推广 宋代官方建立的医疗组织为养生文化的传播提供了重要平台。太医局、惠民和剂局等官方医疗机构不仅负责医疗事务,还承担医学教育和医药知识普及的职能。尤其是惠民和剂局,作为官方药品管理和销售机构,使普通百姓能够获得质量可靠、价格合理的药品,提高了医药服务的可及性。民间医者也是养生知识传播的重要力量。根据《清明上河图》中的描绘,宋代医疗体系包括官医坐堂、民间游医、香药贸易和草药自疗等多种形式。“赵太丞家”药铺是画面上的医疗核心,门楣上“治酒所伤真方集香丸”“大理中丸医肠胃冷”的墨书,既标明其专治内科杂症的细分领域,又暗含宋代医家对“酒疾”这一社会问题的关注^[23]。游方郎中背着药箱穿行于街巷,成为固定医馆的有效补充。这种“走方医”模式在宋代极为普遍,他们以银针挑痧、草药敷贴等为技,服务于无法前往药铺的贫病者或急症患者^[17]。

3.3 养生文化大众化的推动因素 宋代养生文化能够实现大众化,得益于多方面因素的共同作用。首先,印刷技术的进步使医学书籍的大量出版成为可能,降低了知识传播的成本。宋代官方多次下令将医学典籍颁行各地,促进了医学知识的普及。其次,城市经济的发展和

市民阶层的壮大为养生文化提供了广阔市场。宋代城市中出现了大量药铺、医馆、浴堂等与健康相关的场所。吴曾《能改斋漫录》记载:“今所在浴处,必挂壶于门。”说明宋代公共浴室的普及,体现了宋人沐浴的习惯^[26]。再次,儒家思想的转变也促进了养生文化的发展。宋代儒学家如朱熹、二程等都将修身养性作为重要议题,探讨身心关系,这种思想倾向为养生文化提供了理论支撑和社会认同。最后,佛教和道教的影响也不可忽视。宋代佛教和道教继续发展,寺观成为传播养生知识的重要场所,僧侣和道士常常通医术,为民众提供医疗服务,同时也传播了养生理念和方法。

4 宋代养生文化的现代启示与创新转化

4.1 宋代养生智慧与现代健康产业 宋代养生文化中的治未病理念与现代预防医学观念高度契合,对现代健康产业发展具有重要启示。宋代强调饮食调节、运动保健、情志调摄等综合养生方式,这种全方位、全周期的健康管理理念,正是现代健康产业发展的方向。目前,一些地方已经开始探索将传统养生文化与现代健康产业相结合。如四川省崇州市将宋代药学家唐慎微的养生智慧与现代健康需求相结合,在崇庆街道社区卫生服务中心设立了中医美容诊室。中医师通过望闻问切四诊合参,精准评估个体体质,进而开发出包含健脾祛湿中药茶饮、针灸等项目的内调外养专属方案^[27]。推动中医药服务从传统的祛病疗疾向未病先防和健康管理全面延伸,并融入现代美学健康需求。

4.2 宋代养生文化与现代健康教育 宋代养生文化对现代健康教育也有重要启示^[28]。宋代注重养生知识的大众化传播,通过方书、类书、蒙学读物等多种渠道向各阶层传播养生知识,这种全方位、多层次的健康教育模式值得现代借鉴。在现代社会,慢性病成为主要健康威胁,而不健康的生活方式是慢性病发生的主

要原因。宋代养生文化强调“饮食有节、起居有常、不妄作劳”的生活方式，对预防现代慢性病具有积极意义^[19-24]。宋代养生文化还注重个体化养生，强调“因人制宜”“因地制宜”“因时制宜”，这种个体化健康管理理念与现代精准医学观念不谋而合。如今，我们可以利用现代科技手段，如人工智能、大数据等，结合宋代养生智慧，开发更加个性化的健康管理方案^[28]。此外，宋代文人将养生融入日常生活的态度也值得现代人借鉴。宋代文人不仅重视养生，更将养生变为一种生活美学，通过品茶、赏花、游山玩水等方式陶冶性情、调养身心，实现了健康与美学的统一。这种生活化的养生方式，对缓解现代人压力、提升生活质量具有积极意义。

5 小结

本研究通过梳理宋代官方对医药体系的建设，如设立了国家医药管理机构“和剂局”、组织编撰大型方书、设立“太医局”作为最高医学教育机构，为养生文化奠定基础。文人参与形成养生风尚，养生理念渗透到宋代社会各阶层的日常生活中，形成了系统化的养生实践方法。研究表明，宋代是中国养生文化发展的重要时期，在中医药体系化发展的背景下，养生文化呈现出理论化、系统化和大众化的特点。宋代养生文化的形成与发展有多方面原因：官方高度重视医学整理与创新，编纂了大量医学典籍；士大夫群体积极参与医学研究和养生实践；城市经济发展和市民阶层壮大为养生文化提供了广阔市场；印刷技术进步促进了医学知识的普及等。这些因素共同作用，使宋代养生文化呈现出前所未有的繁荣景象。其价值不仅体现在历史上，更对当代具有重要启示。首先，体系化支撑是关键：养生文化的繁荣不能仅靠个人热情，需要国家在标准制定(如药材、成药)、知识传播(教材、科普)、

服务可及(基层网点)上提供系统性支撑。其次，知识精英的桥梁作用：需要当代的“苏轼”与“陆游”——即医疗行业的专业人士，将专业的健康知识，转化为公众听得懂、愿意学、乐于践行的生活方式。再次，理论结合生活：养生必须“落地”。宋人将医理融入茶酒饮食、诗词雅趣之中。今天，我们同样需要让健康理念无缝接入现代人的工作节奏、社交场景与数字生活。宋代养生的实践表明，中医药的发展与养生文化的普及，是一场需要制度、知识、生活三者同频共振的系统工程。它留下的，不仅是一张张药方，更是一套如何构建一个崇尚健康、知识共享、生活美好的古典智慧蓝图。综上所述，宋代养生文化是中华优秀传统文化的重要组成部分，挖掘其内涵与价值，不仅有助于丰富中国医学史研究，更为当代健康中国建设提供了历史经验和智慧支撑。通过现代科技与创新理念，实现宋代养生文化的创造性转化和创新性发展，能够使千年养生智慧焕发新的生机，为人类健康事业作出更大贡献。

本研究尚存在对地域养生文化差异、中外医学交流影响等方面探讨不足的限制。未来可进一步结合考古发现与海外所藏宋代文献，开展比较医学史研究，深化对宋代养生文化多元面貌的认识。

〔参考文献〕

- [1] 曲如意,刘庆宇,孙文钟.宋代史料笔记中医药学资料的特点及价值[J].上海中医药大学学报,2010,24(5):23-25.
- [2] 魏春宇.宋代海外贸易发展对中医药的影响[D].上海:上海中医药大学,2021.
- [3] 韩毅.宋代医学方书的形成与传播应用研究[M].广州:广东人民出版社,2019:808.
- [4] 张耀文,贺雨婷,宋歌.宝货良药:珊瑚及其药用知识在丝绸之路上的传播[J].中医药文化,2025,20(3):253-263.
- [5] 王居义,汪居安,戴优雅.苏轼与中医—兼论宋代儒而知医现象[J].光明中医,2020,35(4):487-489.

- [6] 蔡景峰, 李庆华, 张冰浣. 中国医学通史[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2000.
- [7] 刘景源. 太平惠民和剂局方[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007.
- [8] 周云逸. 《证类本草》与宋代学术文化研究[M]. 北京: 社会科学文献出版社, 2017: 261.
- [9] 王振国. 宋代医药文化研究[M]. 济南: 山东科学技术出版社, 2018.
- [10] 顾陈云. 中医芳香养生文献研究[D]. 南京: 南京中医药大学, 2023.
- [11] 郭坦. 十便良方(校释本)[M]. 张志斌, 等. 校释. 上海: 上海科学技术出版社, 2025.
- [12] 贾春生, 王锐卿. 《扁鹊心书》新诠[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2023: 141.
- [13] 严用和, 刘阳. 严氏济生方[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2012.
- [14] 施庆武. 宋代名家方书学术思想研究及其代表方临床应用研究[D]. 南京: 南京中医药大学, 2024.
- [15] 林洪. 山家清供[M]. 重庆: 重庆出版社, 2025: 306.
- [16] 李亚乐, 吴承艳, 施庆武, 等. 以茶入药: 《太平惠民和剂局方》中茶的应用[J]. 南京中医药大学学报(社会科学版), 2025, 26(2): 119-123.
- [17] 陈直. 新刻奉亲养老书[M]. 北京: 中版集团数字传媒有限公司, 2021: 38.
- [18] 余裕昌, 万信, 郑晓丽. 健身气功八段锦的中医基础理论分析[J]. 中医外治杂志, 2021, 30(3): 94-95.
- [19] 薛芳芸. 宋代文人养生的主要方法探究[J]. 医学与哲学(人文社会医学版), 2010, 31(8): 58-59.
- [20] 李神奕, 胡庆川, 王卫卫, 等. 《圣济总录》所载导引法梳理与养生功效评析[C]//世界医学气功学会. 世界医学气功学会第九届学术交流会议论文集. 北京中医药大学针灸推拿学院, 2016: 217-221, 446.
- [21] 李少波. 中医运动养生科普信息可视化设计研究[D]. 太原: 山西师范大学, 2023.
- [22] 张灵凤, 陈刚, 董迎旭, 等. 中药经典古方在功能性化妆品中的应用[C]//中国抗衰老促进会化妆品产业分会, CBE杭州国际美容博览会, 中国科教电影电视协会教育委员会, 等. 第二届中国抗衰老化妆品学术论坛论文集. 沈阳药科大学中药学院, 辽宁省重大慢病中药创新药重点实验室, 沈阳市中药药效物质研究与创新药开发重点实验室, 2024: 53-59.
- [23] 李熙元. 《清明上河图》与宋代中医[J]. 中国自然医学杂志, 2000, 2(1): 43.
- [24] 丁慧. 欧阳修养生思想探析[D]. 济南: 山东大学, 2014.
- [25] 李金钢. 苏东坡“行医”二三事[J]. 保健与生活, 2022(18): 34-34.
- [26] 吴曾. 能改斋漫录·上卷[M]. 上海: 上海古籍出版社, 1979.
- [27] 千年智慧在崇州“变”出新花样[N/OL]. 今日崇州, 2025-08-05. <https://www.163.com>.
- [28] 吴有根. 以中医药智慧创新个体化健康管理[N]. 中国改革报, 2025-12-14(004).

[责任编辑: 钟志敏, 蒋维超(英文)]