

中医养生



[中医养生_下载链接1](#)

著者:杨力

出版者:金城出版社

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787800849237

中医养生是中国传统文化的瑰宝，养生是以培养生机、预防疾病、争取健康长寿为目的。中医养生有食养、药养、针灸、按摩、气功等丰富多样的养生技术。

古人认为养生之法莫如养性，养性之法莫如养精；精充可以化气，气盛可以全神；神全则阴阳平和，脏腑协调，气血畅达，从而保证身体的健康和强壮。所以精、气、神的保养是最重要的内容，为人体养生之根本。中医学把人身最重要的物质与功能活动概括为精、气、神，认为这是生命之根本，是维持人体整个生命活动的三大要素。

早在两三千年前，《周易》、《黄帝内经》、《老子》里面已经有一套很完整的养生原理，就像一个永远也挖不完的宝库，值得我们再三探索。

中医的养生观包括天人合一、阴阳平衡、身心合一三大法宝。

其一，天人合一的养生观。中医认为，天地是个大宇宙，人身是个小宇宙，天人是相通的，人无时无刻不受天地的影响，就像鱼在水中，水就是鱼的全部，水的变化，一定会影响到鱼，同样的，天地的所有变化都会影响到人。所以中医养生强调天人一体，养生的方法随着四时的气候变化，寒热温凉，做适当的调整。

其二，阴阳平衡的健康观。阴阳平衡的人就是最健康的人，养生的目标就是求得身心阴阳的平衡。什么是阴呢？阴就是构成身体的物质基础。什么是阳呢？阳就是能量，阴阳是相对的，凡是向上的、往外的、活动的、发热的、都属于阳；凡是向下的、往里的、发冷的、都属于阴。身体所以会生病是因为阴阳失去平衡，造成阳过盛或阴过盛，阴虚或阳虚，只要设法使太过的一方减少，太少的一方增加，使阴阳再次恢复原来的平衡，疾病自然就会消失于无形了。所以，中医养生高度强调阴阳平衡，健康一生。

其三，身心合一的整体观。中医养生注重的是身心两方面，不但注意有形身体的锻炼保养，更注意心灵的修炼调养，身体会影响心理，心理也会影响身体，两者是一体的两面，缺一不可。

杰出的中医养生瑰宝，无论是过去，现在或是将来，都会给中国人的保健起到重大作用。所以，要强调，这个世界上只要还有一个中国人，中医养生就会永远发展下去。

作者介绍:

目录:

[中医养生_下载链接1](#)

标签

中医

养生

中医养生

医学

健康

评论

[中医养生_下载链接1](#)

书评

[中医养生_下载链接1](#)