

第七章 中医养生保健



学习目标

识记：

1. 简述中医养生的特点与基本原则。
2. 阐述传统运动养生的特点及功能。

理解：

1. 列举中医养生方法在日常生活中的应用。
2. 解释四时养生、精神养生、药物养生和经络养生的具体方法。

运用：

1. 运用中医养生方法在临床开展健康指导。
2. 结合自身体质，选择适宜的传统养生方法强身健体。

第七章 中医养生保健

第一节 概述

第二节 常用养生保健方法

第三节 传统运动养生保健



第七章 中医养生保健

古人称养生为摄生、道生等。

养生即保养人的生命。

保健，即保护健康。

养生保健贯穿生、长、壮、老、已全过程。



第一节 概述

一、中医养生保健的特点

1. 整体动态
2. 和谐适度
3. 综合实用
4. 适用广泛



第一节 概述

一、中医养生保健的特点

1. 整体动态 以“天人相应”“形神合一”的整体观念为其学术核心把精、气、神称为人之“三宝”，是养生保健的根本所在。



第一节 概述

一、中医养生保健的特点

2. 和谐适度 中医养生保健强调和谐适度、不偏不倚。

晋代养生家葛洪提出“养生以不伤为本”，其中“不伤”的关键在于适度。

第一节 概述

一、中医养生保健的特点

3. 综合实用

养生要因人、因时、因地制宜，综合辨证施养。



第一节 概述

一、中医养生保健的特点

4. 适用广泛

养生与每个人相伴终生。

人在任何时候都有养生的必要。

不同体质、不同性别、不同地区的人也都有各自适宜的养生方法。

第一节 概述

二、中医养生保健的基本原则

1. 正气为本
2. 天人相应
3. 形神合一
4. 动静结合
5. 审因施养
6. 综合调养
7. 预防为主



第二节 常用养生保健方法

中医养生有四时养生、精神养生、药物养生、运动养生、经络养生、饮食养生和起居养生等。

此处重点介绍四时养生、精神养生、药物养生和经络养生。



第二节 常用养生保健方法

一、四时养生

(一) 春季养生

(二) 夏季养生

(三) 秋季养生

(四) 冬季养生

起居调养

饮食调养

运动调养

第二节 常用养生保健方法

二、精神养生

（一）修德怡神

（二）调志摄神

（三）四气调神



第二节 常用养生保健方法

二、精神养生

（一）修德怡神

1. 思想清静
2. 少私寡欲
3. 精神乐观
4. 意志坚强



第二节 常用养生保健方法

二、精神养生

(二) 调志摄神

1. 和喜怒
2. 去悲忧
3. 节思虑
4. 防惊恐



第二节 常用养生保健方法

二、精神养生

（三）四气调神

1. 春季养神 春与肝相应
2. 夏季养神 夏与心相应
3. 秋季养神 秋与肺相应
4. 冬季养神 冬与肾相应



第二节 常用养生保健方法

三、药物养生

1. 谨慎用药，切忌滥用
2. 天人相应，顺时选药
3. 注重体质，因人用药
4. 辨别虚实，审因择药
5. 扶正祛邪，辨证遣药
6. 渐进施药，不宜骤补



第二节 常用养生保健方法

四、经络养生

（一）针灸养生

（二）按摩养生



第二节 常用养生保健方法

四、经络养生

（一）针灸养生

1. 针刺常用的穴位 足三里、关元、气海、三阴交。

2. 艾灸常用的穴位 神阙、膏肓、中脘、涌泉。

第二节 常用养生保健方法

四、经络养生

(二) 按摩养生

1. 揉太阳
2. 揉丹田
3. 摩中脘
4. 擦涌泉



第三节 传统运动养生保健



第三节 传统运动养生保健

《吕氏春秋》中明确指明了运动养生的意义：

“流水不腐，户枢不蠹，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。”

这里以流水和户枢为例，说明运动的益处，并从形、气的关系上，明确指出了不运动的危害。

第三节 传统运动养生保健

一、传统运动养生保健的概念

传统运动养生保健是指运用传统的导引、吐纳、武术等体育运动方式进行锻炼，通过活动筋骨关节、呼吸锻炼、意念控制、调节气息、宁心安神来疏通经络、行气活血，达到增强体质、防病治病、益寿延年的作用。

第三节 传统运动养生保健

二、传统运动养生保健的特点和功能

（一）传统运动养生保健的特点

1. 整体观念
2. 防治结合
3. 形神兼备
4. 简便易练



第三节 传统运动养生保健

二、传统运动养生保健的特点和功能

（二）传统运动养生保健的功能

1. 培补元气
2. 平衡阴阳
3. 疏通经络
4. 调理气血



第三节 传统运动养生保健

三、传统运动养生保健的方法

(一) 八段锦

(二) 五禽戏

(三) 太极拳

