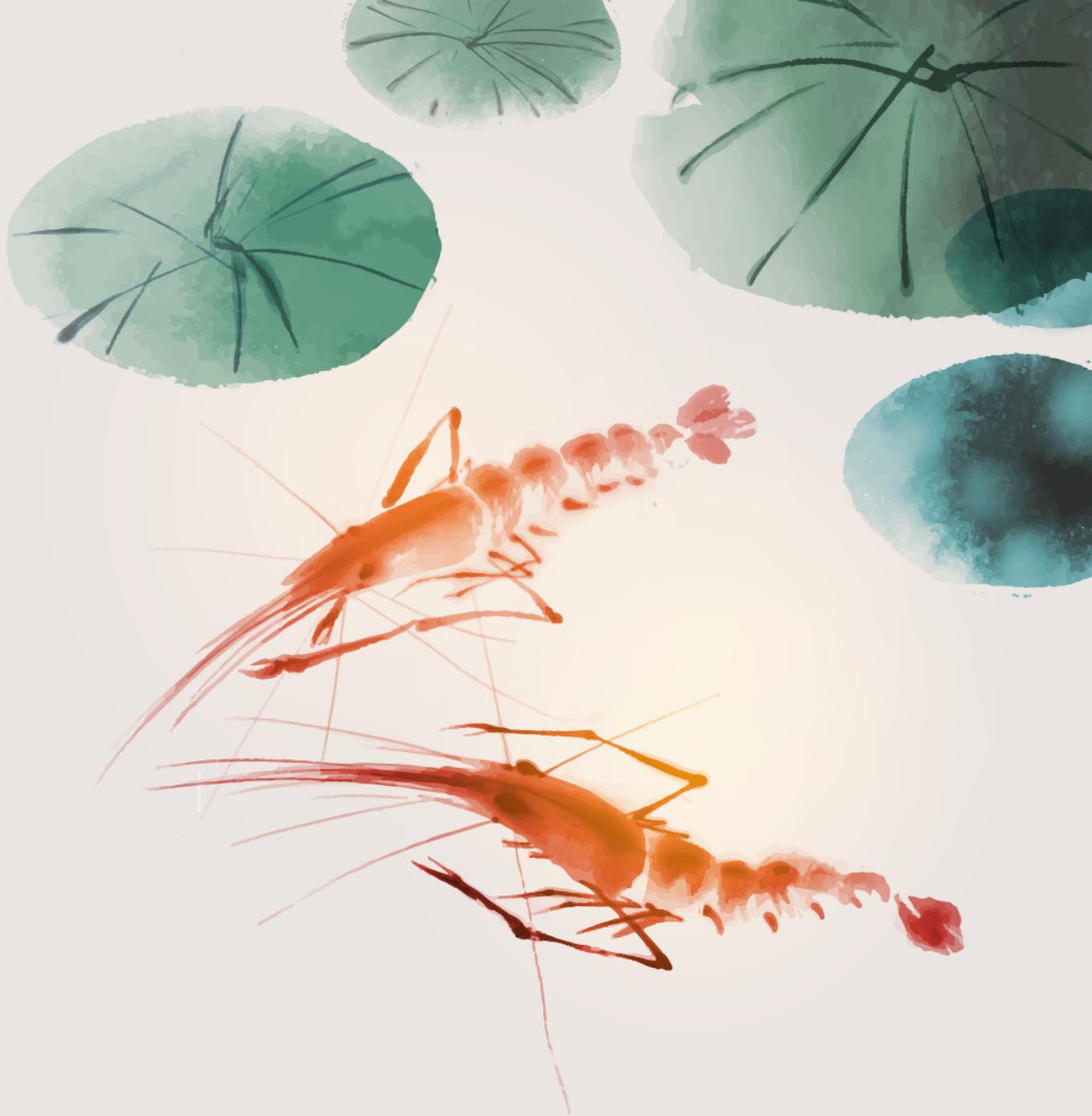


# 中医养生阴阳调理

汇报人





# 目录

壹

添加目录标题

贰

添加目录标题

叁

添加目录标题

肆

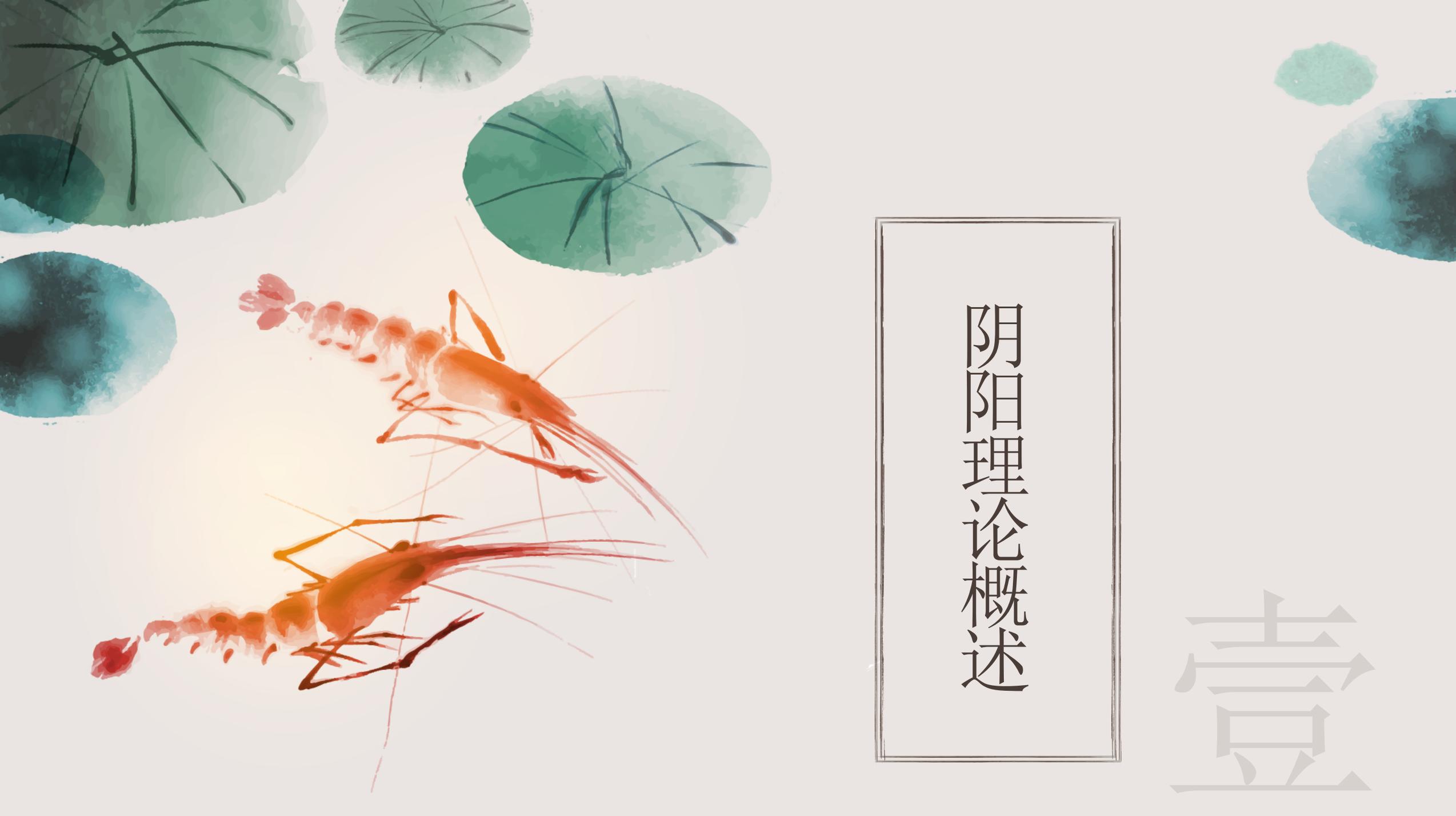
添加目录标题

伍

添加目录标题

陆

添加目录标题

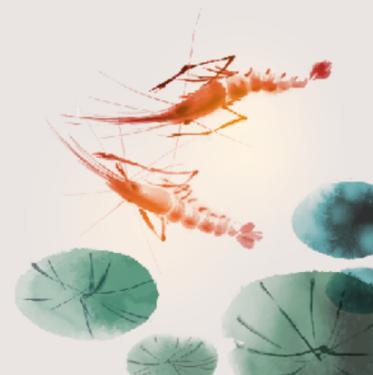


阴阳理论概述

壹

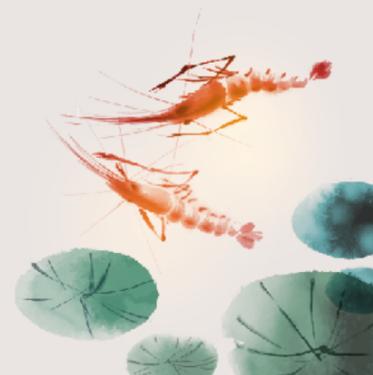
# 阴阳基本概念

- 阴阳是中医理论的核心，代表事物相互对立又相互依存的两个方面。
- 阴代表事物的消极、退守、柔弱的特性，阳则代表积极、进取、刚强的特性。
- 人体内部也存在阴阳平衡，阴阳失调会导致疾病产生。
- 阴阳理论在中医养生中具有重要意义，指导人们保持健康的生活方式。
- 阴阳平衡是中医养生追求的目标，通过调理阴阳关系，达到预防疾病、延年益寿的效果。

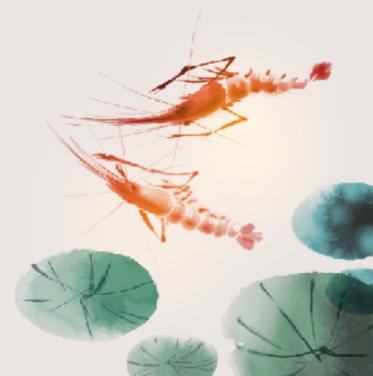


# 阴阳在中医中的应用

- 阴阳平衡是中医养生的核心，通过调理阴阳达到健康状态。
- 阴阳理论在中医诊断中用于判断病情，指导治疗。
- 中药配伍遵循阴阳平衡原则，提高疗效。
- 针灸、推拿等中医治疗方法也运用阴阳理论。
- 阴阳理论在中医预防保健中起到重要作用。

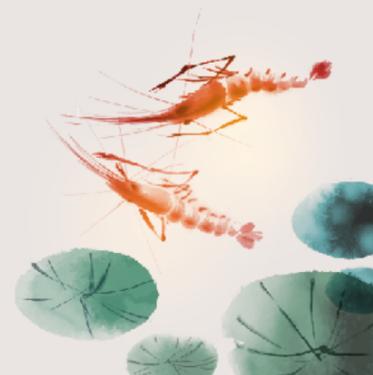


# 阴阳失调的表现



# 阴阳平衡的重要性

- 阴阳平衡是中医养生理论的核心，有助于维持人体健康。
- 阴阳平衡有助于调节人体新陈代谢，增强免疫力。
- 阴阳平衡有助于改善睡眠质量，缓解疲劳和压力。
- 阴阳平衡有助于预防疾病，提高生活质量。
- 阴阳平衡是中医养生实践的基础，有助于实现个体化养生。



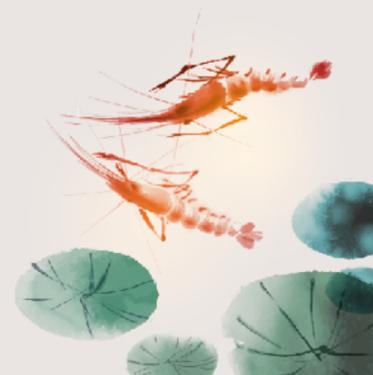


饮食  
调理  
阴阳

貳

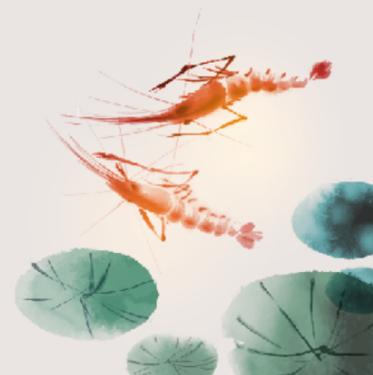
# 食物阴阳属性

- 温热性食物：如生姜、红枣，具有温阳散寒作用。
- 寒凉性食物：如绿豆、苦瓜，具有清热泻火功效。
- 平性食物：如大米、黄豆，性质平和，适合日常食用。
- 阴阳搭配：饮食调理需根据个体体质，合理搭配阴阳食物。



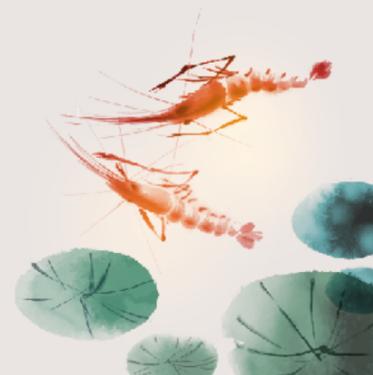
# 阴阳食物搭配

- 阴性食物如绿叶蔬菜、水果，有助于清热养阴。
- 阳性食物如肉类、葱姜蒜，可温阳散寒。
- 阴阳食物搭配要平衡，避免偏颇。
- 根据个人体质和季节变化，灵活调整食物搭配。
- 注意食物的性味归经，合理搭配以达到阴阳平衡。



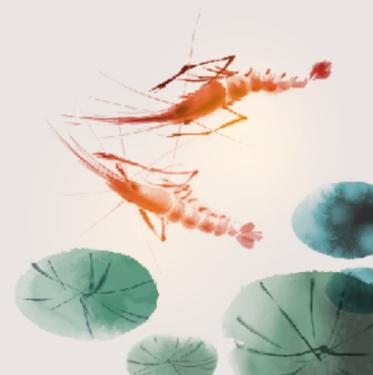
# 食疗养生方法

- 滋阴润燥：食用百合、银耳、枸杞等滋阴食材。
- 温阳散寒：选择生姜、红枣、桂圆等温阳食材。
- 调和气血：食用红枣、当归、黄芪等补气养血食材。
- 平衡五味：合理搭配酸、苦、甘、辛、咸五味食材。
- 顺应四时：根据季节变化调整饮食，如冬季多吃温热食物。



# 饮食禁忌与注意事项

- 忌过食生冷，以免损伤脾胃阳气。
- 忌过食辛辣，以免耗伤阴液。
- 注意饮食有节，避免暴饮暴食。
- 根据个人体质和季节变化，合理调整饮食结构。





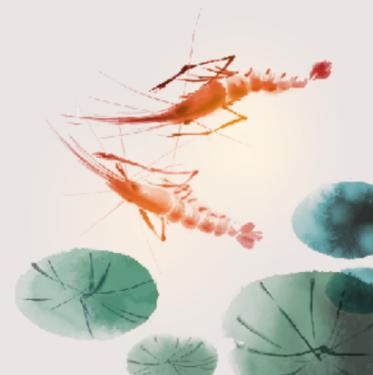
运动锻炼  
调理阴

阳

叁

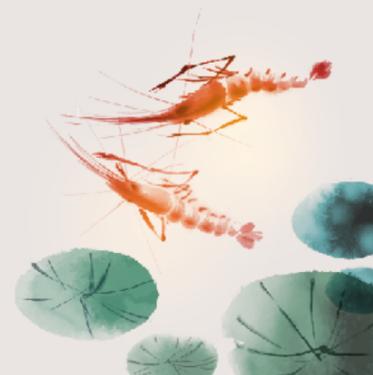
# 运动对阴阳的影响

- 运动锻炼有助于调和阴阳，促进气血流通。
- 适当运动可增强阳气，提高身体机能。
- 过度运动则可能耗损阴气，导致身体失衡。
- 针对不同体质，选择适宜的运动方式，实现阴阳平衡。
- 运动锻炼是中医养生中重要的阴阳调理手段之一。



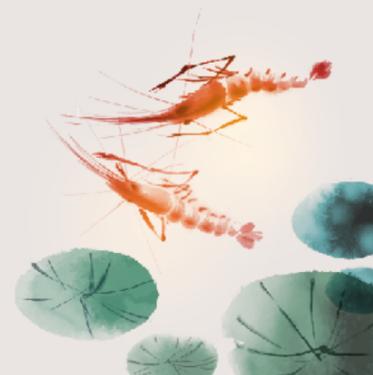
# 阴阳平衡的运动方式

- 太极拳：缓慢柔和，调和阴阳，增强身体柔韧性。
- 八段锦：动作简单，调和气血，促进阴阳平衡。
- 瑜伽：注重呼吸与动作的协调，调和身心，平衡阴阳。
- 散步：轻松自然，促进气血流通，调和阴阳。
- 游泳：全身运动，增强心肺功能，调和阴阳。



# 运动锻炼的注意事项

- 适度运动，避免过度劳累，以免耗伤阳气。
- 根据个人体质选择合适的运动方式，如阳虚者宜选择温和的运动。
- 运动前后要注意热身和放松，避免运动损伤。
- 运动锻炼应持之以恒，不可半途而废。
- 运动锻炼与饮食、作息等相结合，综合调理阴阳。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：  
<https://d.book118.com/317050031062006116>