

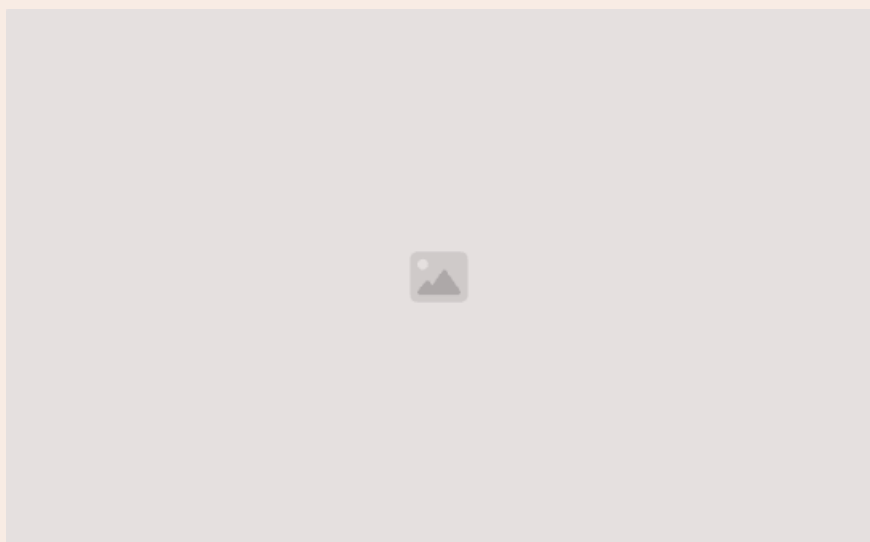
中医养生与身体修炼术

中医养生强调身心和谐，通过调节气血以达健康。

身体修炼术是内外兼修的实践，有助于增强体质和抵抗力。

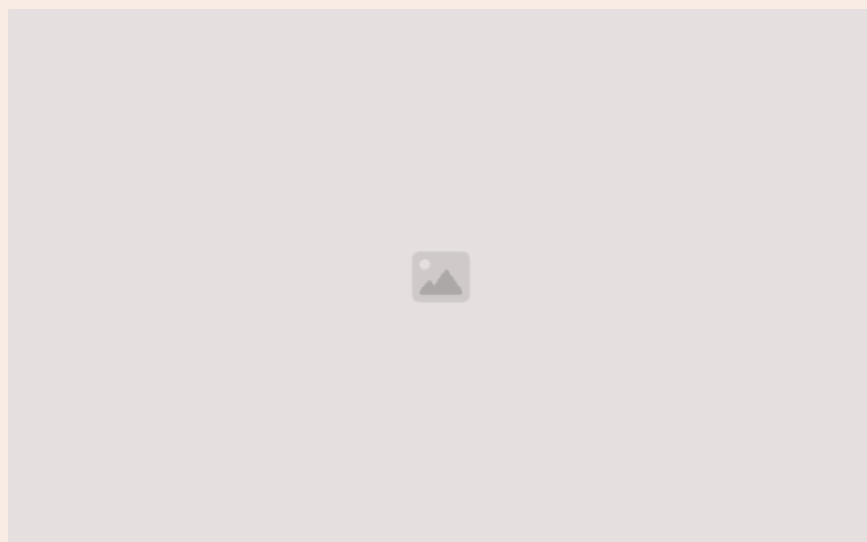


中医养生的历史渊源



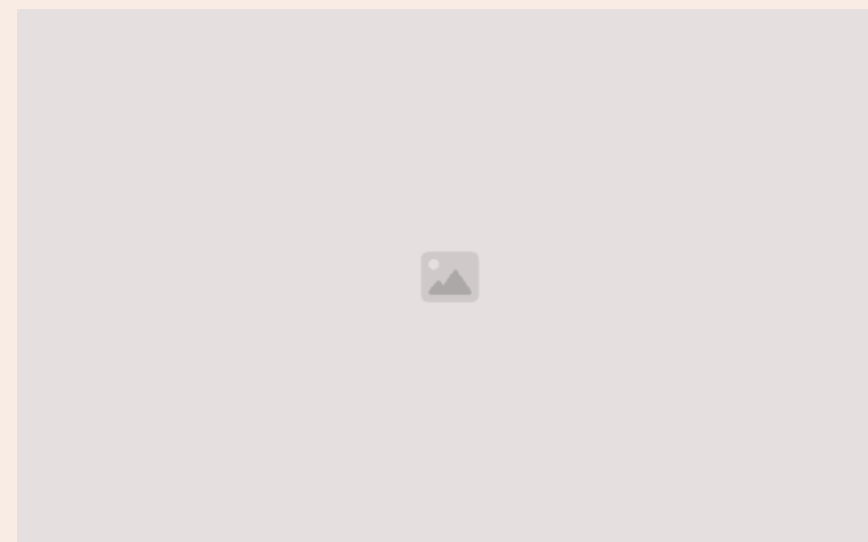
古老的传统

中医的根源可以追溯到数千年前的古代中国，体现了深厚的文化底蕴。



草药的智慧

传统中医使用的草药与疗法，源于古代人民对自然的深刻理解。



文化与哲学

中医的形成与道教、佛教等多种文化哲学密切相关，影响深远。

中医养生的基本理念

整体观念

中医认为，身体是一个整体，所有部分相互关联。

健康的保持，需关注身体各系统的协调。

预防为主

中医强调预防，已知病症进行早期干预。

保持身体平衡，远离疾病发生。



阴阳学说与平衡调养

1 阴阳的定义

阴阳是描述事物对立统一的哲学思想，强调平衡与和谐。

2 平衡的重要性

身体需要阴阳平衡，以维持健康与避免疾病。

3 调养方法

通过饮食、情绪管理、运动等方式实现身体的阴阳调节。

五行学说与体质辨识



五行理论

五行理论包括木、火、土、金、水五个元素，影响健康。



体质分类

根据五行，体质可以分为多种类型，帮助理解个体差异。



调和方法

通过调节五行，促进身体平衡和健康，达到理想状态。

经络学说与气血运行

经络的功能

经络是连接脏腑和四肢的通道，起着传递信息的作用。

气的流动

气通过经络在身体内循环，保持身体的健康平衡。

血液的运行

血液通过经络滋养组织和器官，支持身体各项功能。

气血不和的影响

气血失调会导致身体不适，甚至引发各种疾病。



体内湿热与寒热失衡



湿热概念

湿热是体内失衡的表现之一，可能导致健康问题。



治疗方法

中医通过草药和调理来恢复身体的平衡。



寒热的影响

寒热失衡会影响气血循环和内脏功能。



日常调养

保持适当饮食和作息有助于预防湿热和寒热失衡。



情志失调对身体影响

心理健康

情志失调会导致焦虑和抑郁，影响整体心理健康。

身体症状

常见症状包括失眠、食欲不振，甚至慢性疼痛。

免疫系统

情绪波动可能削弱免疫系统，降低抵抗力。

慢性疾病

情志失调与心脏病、高血压及糖尿病等慢性疾病有关。

饮食调养与健康膳食



均衡饮食

保持膳食的多样性，确保摄入全面的营养成分。



适量控制

关注每餐的份量，避免过量饮食以减少身体负担。



季节性选择

根据季节变化选择新鲜食材，增强食物的营养价值。



传统调理法

可采用中药材和食材搭配，以促进身体自我修复。



运动养生的重要性

增强体质

定期运动能提高免疫力，增强身体抵抗力，预防疾病。

心理健康

运动释放内啡肽，有助于减轻压力，提升情绪。

促进新陈代谢

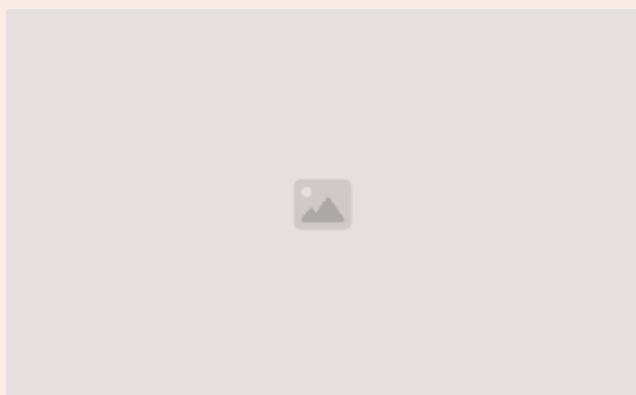
运动加速新陈代谢，帮助维持健康的体重和能量水平。

改善睡眠质量

适量运动能促进深度睡眠，改善睡眠质量。

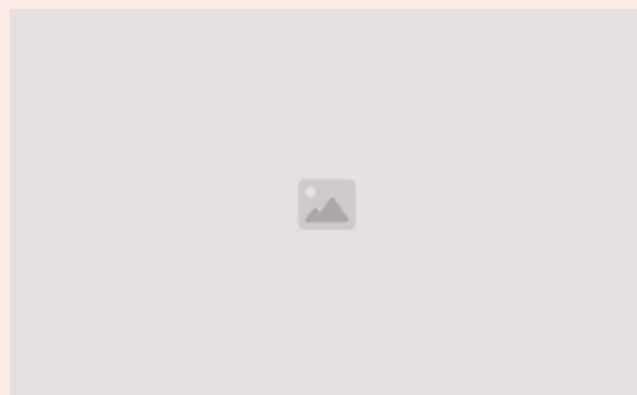


常见养生运动介绍



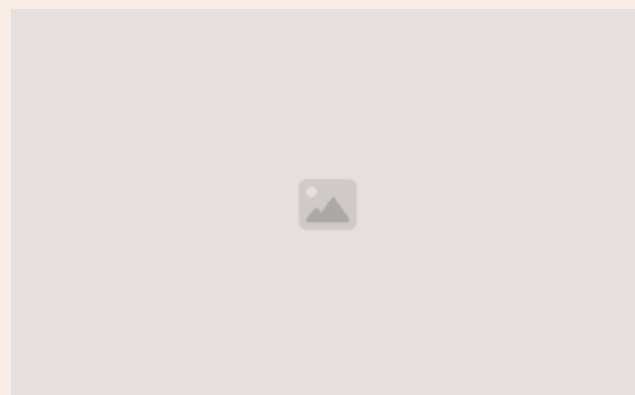
太极拳

太极拳是一种柔和的武术，注重气息和动作的协调，适合各年龄段。



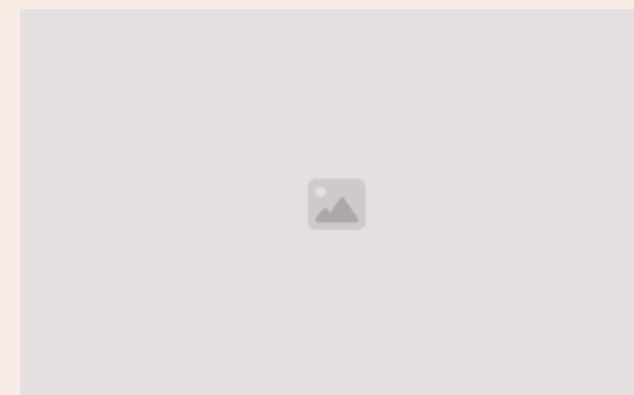
瑜伽

瑜伽结合身体姿势与呼吸，促进灵活性与内心平静。



晨跑

晨跑能提高心肺健康，增强耐力，是简单而有效的运动方式。



散步

散步是一种低强度的运动，有助于保持身体健康与心理愉快。

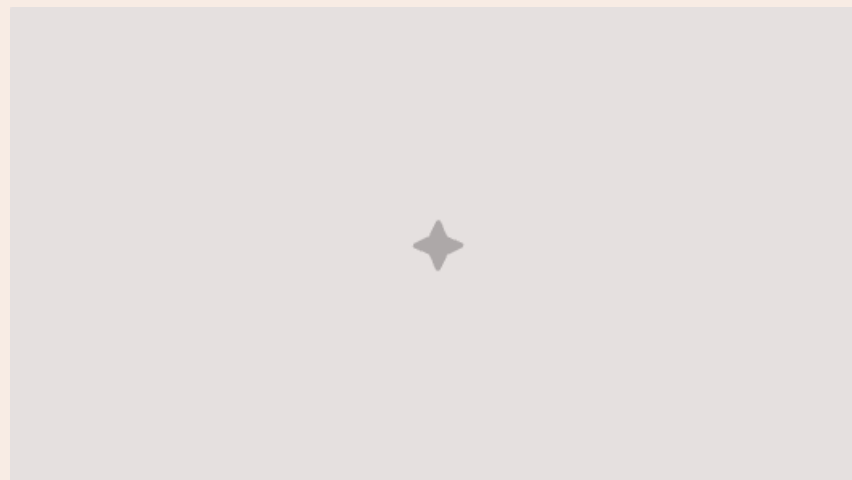
八段锦与五禽戏探讨

八段锦和五禽戏是重要的中国传统健身法。

它们结合了运动与呼吸，促进身心健康。

八段锦以其简单易学，适合各年龄层，强调缓慢的动作与平和的呼吸。

五禽戏模仿动物动作，提高灵活性和协调性，富有趣味。



导引法与气功功法



导引法的意义

导引法通过导引身体内气的流动，促进健康与平衡。



气功的特性

气功旨在通过调息和意念，达到身心灵的结合。



练习效果

坚持练习能提升能量，增进灵活性与内心宁静。



适合人群

适合所有人，尤其是追求身心灵和谐者。





中药养生配方简介

经典配方

如四君子汤，增强免疫力，提升体力。

季节调养

春季可以食用玉竹，促进体内滋润。

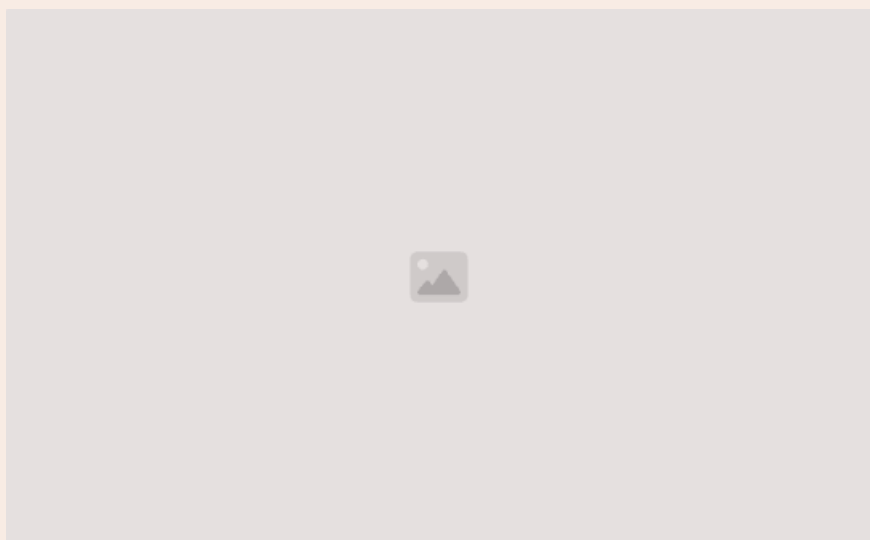
体质针对

针对不同体质，使用如桂枝汤以温阳散寒。

现代应用

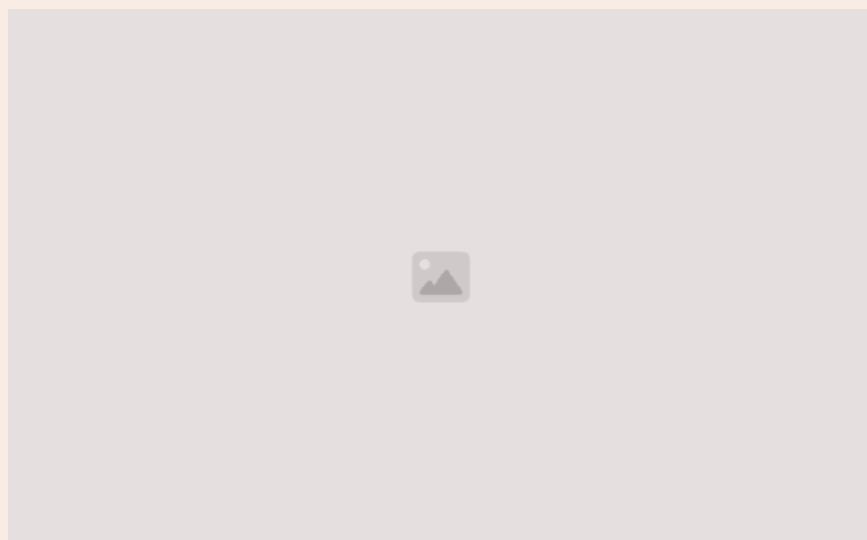
现代研究结合传统，优化古老配方，增加疗效。

艾灸疗法与刮痧疗法



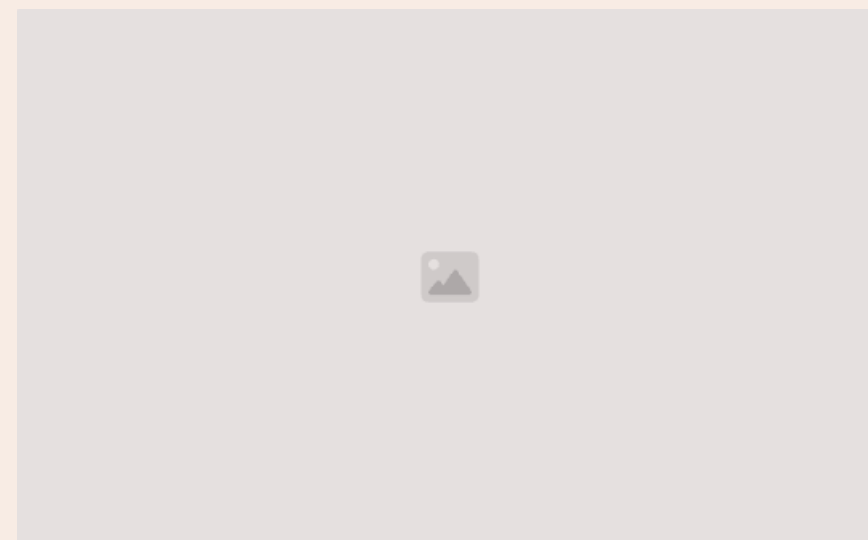
艾灸疗法

艾灸通过温热刺激，促进气血流通，缓解寒痛。



刮痧疗法

刮痧可激活经络，排出体内毒素，促进康复。



综合疗效

结合艾灸与刮痧，有助于整体健康与养生。

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/938077010123007005>