

2010年中医护理：中医养生的概念和意义护士资格考试 PDF
转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/0/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_102.htm

养生，即是保养生命之意。早在两千多年前，祖国医学中就已具体地论述了养生保健的问题，积累了系统的理论和丰富的经验，古时称为养生，又称为摄生、道生，与现在所说的“卫生”是同义词。中医养生之道，古今中外，享有盛名，这也是古今中外人类共同的美好愿望。古代把人的精神和人的肉体看做一个整体，认为人是精、气、神三者的统一体。一个人的生命力的旺盛，免疫功能的增强，主要靠人体的精神平衡、内分泌平衡、营养平衡、阴阳平衡、气血平衡等来保证。养生应该从胚胎零岁开始，直至寿终正寝为止。儿胎时，日月未满，阴阳未备，脏腑骨节未“全”，禀质未定，倘若孕妇衣食住行合乎卫生，饮食有节，起居有常，均适寒温，不妄作劳，动静合宜，调养有方，保证身心健康，胎儿就能“逐物变化”，对胎儿的生长、发育、胎养、胎教就有着积极的作用。出生之后，婴幼儿的养生全靠父母调养，若调养有方，婴幼儿身心发育自能康泰。少壮时代，注重养生，常保终生健康，不服药物，可免药物之害。人到中年多事之秋，养生更应注意，这样可延长中年期，推迟衰老的到来。人到老年，保养为重要。老年人生理功能日趋老化，故应性情开朗，虚怀若谷，坚持运动，生活自理，老有所为，养成良好的生活习惯，使内外百病，皆悉不生，终生保养，享尽天年。来源：考试大 科学的养生观认为，一个人要想达到健康长寿的目的，必须进行全面的养生保健。并注意下列几点：第一，道德与涵养是养生的根

本；第二，良好的精神状态是养生的关键；第三，思想意识对人体生命起主导作用；第四，科学的饮食及节欲是养生的保证；第五，运动是养生保健的有力措施。只有全面地科学地对身心进行自我保健，才能达到防病、祛病、健康长寿的目的。中医养生保健的护理，在社区护理中占有重要的地位。更多信息请访问：百考试题护士网校 护士论坛 护士在线题库 百考试题执业护士加入收藏相关推荐：2010年中医护理：养生的方法饮食养生 2010年中医护理：养生的方法调摄精神情志 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com