

2010年中医护理：中医气功养生护理护士资格考试 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_519.htm

现代“气功”一词包括了古代的“吐纳”、“导引”、“存神”、“静功”、“动功”、“内功”、“外功”、“修练”、“打坐”、“入定”、“坐禅”、“静坐养生”、“修身养性”、“呼吸养生”等等，甚至太极拳等某些武术，只要以内功为基础，都属气功的范围。本文来源:百考试题网 气功又分动功与静功两大类，前者也叫外功，后者也叫内功。外功以内功为基础，静极才能生动，所谓“内练精气神，外练筋骨皮”，精气神充足了，筋骨才能强壮。静功并非静止，而是“外静内动”，是机体的特殊运动状态。正如王船山所说：“静者静动，非不动也。”静以养神，以吐纳呼吸为主要练功方法；动以练形，以运动肢体为主要练功方法。无论静功还是动功，都离不开调心、调息、调身这三项练功的基本手段，也就是意守、呼吸、姿势三个环节。静则生阴、动则生阳，动静兼练，“三调”结合，于是阴阳调和，祛病延年。正如陶弘景的《养性延命录》里所说：“能动能静，所以长生”。由上可知，气功是在中医养生理理论指导下产生的一种祛病延年的身心锻炼方法。它与现代科学的预防医学、心身医学、运动医学、自然医学、老年医学以及体育、武术等等，都有一定的联系。它通过自我调控意念、呼吸和身躯、来调整内脏活动，加强自身稳定机制，从而达到祛病益寿的目的。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：中医健康的十大标准 2010

年中医护理：中药补肾虚需要对症下药 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