

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](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](http://www.100test.com)