

2010年中医护理：养生的方法生活起居与四季养生护士资格考试 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_98.htm 环境与居处是人类赖以生存的要

素。环境，包括了自然环境和社会环境；居处，包括人们所在地方环境及居室条件等内容。这些因素的好坏，直接影响人体的寿命，但人人都要求在长寿地域生活是不可能的，至于选择好的居住环境，讲究居室卫生，顺应四时变化是可行有效的养生法。

1、顺应四时气候，在地球上，不论任何地方，一年之中都有气候的变化、寒温的差别。在我国，每年都有春温、夏暑、秋凉，冬寒的气候轮转。《素问》早就告知人们如何适应四时气候的变化：“春三月，……，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生，……”。“夏三月，……，夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华英成秀，使气得泄……”。“秋三月，……，早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，……”。“冬三月，……，早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，……”。可见，以上的养生之道，对现今仍有指导意义。 文章来源:百考试题网

2、慎居处，人们长期居住场所的选择，居室的卫生，寝卧的姿势，寝卧的时间，寝卧的注意事项，衣被床枕的卫生，二便的调摄与卫生，盥手浴身的法度，五官肢体的保健等方面自古至今均有较详尽的记载，例如，关于“浴身”，古人认为“浴身”有两个作用，其一是可保持皮肤清洁；二是锻炼身体的好机会。但少浴或多浴均不适宜。若浴频则易泄散真气，损伤身体。《老老恒言·盥洗》说：“浴必开发毛孔，遍及于体，如屡屡开发之，令人耗真气”。且忌饱食后或饥饿时浴身；浴后忌当风；身热

汗出之时，切勿冷浴等。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