

2010年中医护理：中医护理运动保健\_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\\_ti2020/1/2021\\_2022\\_2010\\_E5\\_B9\\_B4\\_E4\\_B8\\_AD\\_c21\\_1549.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/1/2021_2022_2010_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c21_1549.htm) 体育锻炼对保持健康的身体素质及预防疾病有着重要作用，中医早有“导引”与“吐纳”的锻炼方法。所谓“导引”，是指“摇筋骨，动肢节”，通过有规律的呼吸和全身肢体的适量运动，以疏利关节、调和气血，提高抗病能力。百考试题(100test.com)五禽戏、太极拳就是在导引术的基础上发展而成的。“吐纳”是一种内养功，通过静心思念、集中精神，与特殊的呼吸方式相配合，以调节体内阴阳平衡。更多信息请访问：百考试题护士网校 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)