

2011年中医执业医师：养生应调养脾胃 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/651/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_651706.htm 中医养生学十分重视调养脾胃

，通过饮食调节、药物调节、精神调节、针灸按摩、气功调节、起居劳逸等调摄，以达到健运脾胃，调养后天，延年益寿的目的！脾胃为后天之本，气血生化之源，故脾胃强弱是决定人之寿夭的重要因素，“土气为万物之源，胃气为养生之主。胃强则强，胃弱则弱，有胃则生，无胃则死，是以养生家当以脾胃为先”（《景岳全书脾胃》）。脾胃健旺，水谷精微化源充盛，则精气充足，脏腑功能强盛，神自健旺。脾胃为气机升降之枢纽，脾胃协调，可促进和调节机体新陈代谢，保证生命活动的正常进行。因此，中医养生学十分重视调养脾胃，通过饮食调节、药物调节、精神调节、针灸按摩、气功调节、起居劳逸等调摄，以达到健运脾胃，调养后天，延年益寿的目的。先天之本在肾，后天之本在脾，先天生后天，后天养先天，二者相互促进，相得益彰。调补脾肾是培补正气之大旨，也是全身形而防早衰的重要途径。特别推荐：

#0000ff>2011年中医执业医师资格考试报名时间

#0000ff>网上报名须知 #0000ff>2011年中医执业医师考试现场

报名时间 #0000ff>考试时间 #0000ff>2011年中医执业医师考试

大纲 更多信息请访问：#0000ff>2011年中医医师辅导精品班

相关链接：#0000ff>2011年中医执业医师考试备考：运气与发

病 #0000ff>2011中医执业医师考试辅导：厥症汇总 欢迎进入

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