

2011年中医执业医师：养生应保精护肾 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_651707.htm 保精护肾是指利用各种手段和方法来调养肾精，使精气充足，体健神旺，从而达到延年益寿的目的！保精护肾是指利用各种手段和方法来调养肾精，使精气充足，体健神旺，从而达到延年益寿的目的。精是构成人体和促进人体生长发育的基本物质，精气神是人身“三宝”，精化气，气生神，神御形，精是气形神的基础，为健康长寿的根本。精禀于先天，养于水谷而藏于五脏。五脏安和，精自得养。五脏之中，肾为先天，主藏精，故保精重在保养肾精。中医养生学强调节欲以保精，使精盈充盛，有利于心身健康。若纵情泄欲，则精液枯竭，真气耗散而未老先衰。节欲并非绝欲，乃房事有节之谓。保养肾精之法甚多，除节欲保精外，尚有运动保健、导引补肾、按摩益肾、食疗补肾和药物调养等。 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：客主加临与发病 #0000ff>2011年中医执业医师考试备考：运气与发病 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