

2011年中医执业医师：养生应形神共养 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_651708.htm 形神合一，又称形与神俱，形神相因，是中医学的生命观！形神合一，又称形与神俱，形神相因，是中医学的生命观。形者神之质，神者形之用；形为神之基，神为形之主；无形则神无以生，无神则形不可活：形与神俱，方能尽终天年；因此，养生只有做到形神共养，才能保持生命的健康长寿：所谓形神共养，是指不仅要注意形体的保养，而且还要注意精神的摄生，使形体强健，精神充沛，身体和精神得到协调发展，才能保持生命的健康长寿。中医养生学的养生方法很多，但从本质上看，统而言之，不外“养神”与“养形”两端，即所谓“守神全形”和“保形全神”。形神共养，神为首务，神明则形安。神为生命的主宰，宜于清静内守，而不宜躁动妄耗。故中医养生观以调神为第一要义，守神以全形。通过清静养神、四气调神、积精养神、修性怡神、气功练神等，以保持神气的清静，增强身心健康，达到调神和强身的统一。形体是人体生命的基础，神依附于形而存在，有了形体，才有生命，有了生命方能产生精神活动和具有生理功能。形盛则神旺，形衰则神衰，形谢则神灭。形体的动静盛衰，关系着精、气、神的衰旺存亡。中医养生学主张动以养形，以形劳而不倦为度，用劳动、舞蹈、散步，导引、按摩等，以运动形体，调和气血，疏通经络，通利九窍，防病健身。静以养神，动以养形，动静结合，刚柔相济，以动静适宜为度。形神共养，动静互涵，才符合生命运动的客观规律，有益于强身防病。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：肺在志为忧 #0000ff>2011
年中医执业医师考试：心在志为喜 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