

养生的基本原则调养脾胃 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\\_\\_E5\\_85\\_BB\\_E7\\_94\\_9F\\_E7\\_9A\\_84\\_E5\\_c22\\_651796.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/651/2021_2022__E5_85_BB_E7_94_9F_E7_9A_84_E5_c22_651796.htm) 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，通过饮食调医学教育`网搜集整理节、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，通过饮食调医学教育`网搜集整理节、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。更多信息请访问：[#0000ff>中医执业师网校](#) [#0000ff>百考试题论坛](#) [#0000ff>百考试题在线考试系统](#) 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)