

2012年中医执业医师考试辅导：中医养生有7养 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E4_B8_AD_c22_656238.htm

所谓养生，就是根据生命规律，采用养护身心，保持或增进健康，减少疾病，以延年益寿的一种措施，相当于现代医学中的保健活动。人们常将养生保健活动称为养生之道或养生之术。道指法则、原则；术则指具体方法、手段。其特点是蕴育在日常诸多行为之中。中国传统的延年益寿之法称为卫生、养生、厚生或道生。卫生是保卫生命之义；养生是养护生命之义；厚生是厚待生命之义；而道生则是要求以上诸法皆要遵守一定的法度。《道德经》中有“人法地，地法天，天法道，道法自然”之说，告诫人们要遵循自然界和宇宙的规律。所谓养生，就是根据生命规律，采用养护身心，保持或增进健康，减少疾病，以延年益寿的一种措施，相当于现代医学中的保健活动。养生是一种文化现象，它是中华民族在维护人类健康和种族延续的历史实践过程中所创造的物质财富和精神财富，具有一定的民族性、传统性和延续性。由于养生活动涉及到研究人的生命现象，其内容自然会贯彻到日常生活诸多方面，这就必然涉及到各种文化现象，因此古代养生的内容多分散在许多文化范畴之中，如医药文化、食文化、茶文化、宗教文化、民俗文化和武学文化等。历代养生家由于各自的实践和体验的角度不同，他们的养生活活动在调节饮食起居、服用药物、采用医术（针灸、按摩、推拿等）、练习武术气功、修养精神、节制欲望、修养品德等方面各有侧重，也各有所长，各有所用。中医养生的基本内容与特色 中华民族养生之道，基本

概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养生理论。其内容不外以下四点：1. 顺其自然：顺其自然体现了“天人合一”思想，强调在养生过程中要符合自然规律，不可违背自然规律。同时也要重视人与社会的统一协调。正如《黄帝内经》主张：“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”2. 形神兼养：在养生过程中既要注重形体养护，更要重视精神心理方面调摄，所谓形神兼养、守神全形、保形全神等。3. 动静结合：现代医学主张“生命在于运动”，中医也主张“动则生阳”，主张运动健身，但中医养生也主张“动中取静”、“不妄作劳”。正如《周易外传》所说“动静互涵，以为万变之宗”，《类经医易》所说“天下之万理，出于一动一静。”4. 综合和审因施养：养生不拘一法一式，应形、神、动、静、食、药等多种途径、多种方式进行养生活动。另外，也要因人、因地、因时之不同用不同的养生方法，所谓审因施养、辨证施养。

养生内容是在养生理论指导下，历代逐渐建立起来的，并不断发展与完善。主要包括以下七方面：1. 神养：包括精神心理调养、情趣爱好调养和道德品质调养等方面。融合了传统医药、宗教和民俗文化内容。2. 行为养：包括衣、食、住、行和性生活等生活起居等行为调养。融合了传统医药、宗教、民俗、艺术文化等内容。3. 气养：主要为医用健身气功的“内养功”。融合了传统医文化、宗教文化和武术文化内容。4. 形养：主要包括形体锻炼、体育健身活动。内容融合了医文化和武术文化内容。5. 食养：主要内容为养生食品的选配调制与应用，以及饮食方法与节制等。内容包括了医、药、食、茶、酒以及民俗等文化方面。食养包涵

在日常生活之中，其应用范围广，适合人群较多。6. 药养：主要内容为养生药剂的选配调制。其制剂多为纯天然食性植物药；其制法也多为粗加工调剂，其剂型也多与食品相融合。对此，古代常有药膳、法膳之称。其应用范围也较广，适合人群较多，营养内容也涉及到医、药、饮食文化等方面。

7. 术养：是以上养生之术以外的一种非食非药的养生方法，即利用按摩、推食、针灸、沐浴、熨烫、磁吸、器物刺激等方法进行养生。其内容主要涉及医药文化。总之，养生的特点是强调个体行为，所采用的方法应因人之不同而不同。所谓审因施养，因人施养，在群体中并不强求统一。例如，甲需要重点锻炼形体，而乙需要着重调理饮食，而丙则需要着重调摄精神等等。如果我们对甲乙丙三人不分青红皂白，一律要求他们加强形体锻炼或改变某种饮食结构，就不一定符合每个人养生需要了。

小编推荐：[#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：胎孕保健](#) [#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：中年保健](#) [#0000ff>2012年中医执业医师考试辅导：体力劳动者的保健](#) 特别推荐：[#0000ff>#0000ff>添加中医执业医师考试应用，轻松过考！](#) [#0000ff>#0000ff>海量试题免费做！](#) [#ff0000>考试小工具，助您轻松通关：医师应用模拟考场资讯](#) [订阅你问我答 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