

漫画



中医养生保健素养



42条

主编 何清湖



中医养生保健有了国家级指南！国家中医药管理局和国家卫生计生委联合发布了《中国公民中医养生保健素养》，为咱老百姓送来了看得懂、学得会、用得上的中医养生保健知识和技能。

黄陂区卫生健康局
黄陂区健康教育所 宣



中医养生保健有了国家级指南！国家中医药管理局和国家卫生计生委联合发布了《中国公民中医养生保健素养》，为咱老百姓送来了一看就懂、一学就会、一用就灵的中医养生保健知识和技能。

中医药简单、方便、实惠、实效，中国人研究、使用了五千年，现在已经传播到全世界。在亚健康流行、慢性病多发的今天，中医“治未病”思想跨越千古、绽放智慧光芒。大道至简，中医至善，不懂中医养生保健你就OUT（落伍）了！



基本知识和理念

01/

中医养生保健，
是指在中医理论
指导下，通过各
种方法达到增强
体质、预防疾病、
延年益寿目的的
保健活动。



上古神医扁鹊
望、闻、问、切·四诊合参



医圣张仲景
辨证论治



神农氏
神农尝百草
一日而遇七十毒



黄帝内经
素问



神医华佗
麻沸散



远古时期

东周

秦汉时期

东汉

东汉末年



皇甫谧
《针灸甲乙经》



药圣李时珍
《本草纲目》



屠呦呦获得诺贝尔奖
青蒿素



药王孙思邈
大医精诚



叶天士
《温热论》



西晋

唐

明

清

当代

02/

中医养生的理念
是顺应自然、阴
阳平衡、因人而
异。

>>



夏季应当适当出汗，不要长时间待在
空调环境中，要**顺应自然**。



阴阳平衡

阴阳平衡能保障人体内环境和谐稳定，适应外部环
境的变化，是人体健康的标志。

善摄生者，无犯日月之忌，无失岁时之和。——孙思邈



踢球



健身



瑜伽



太极

同样是运动养生，
每个人的选择却
不一样，这叫
因人而异。

几千年来，得益于中医药防病治病的独特优势，中华民族繁衍生息成为世界第一大民族。顺应自然、阴阳平衡和因人而异三大理念贯穿中医理论的始终，是对生命和健康规律的正确认识，对于今天的养生保健仍有重大指导意义。



03/

情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。

>>



平和的心态

长寿的人大多性格开朗、乐观，情绪稳定，精神愉悦，而急躁、焦虑、忧郁和愤怒等不良情绪往往成为健康乃至生命的隐形杀手。



均衡的营养

饮食要做到结构合理、五味调和、饥饱得当、寒温适宜、定时定量、安全卫生。



合理的起居

顺应自然变化规律，保持良好习惯，做到起居规律、劳逸结合。



适量的运动

要选取适宜的锻炼时间，要遵循动静有度、持之以恒、因人而异的原则。

基本理念

(一)、中医养生保健，是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。

(二)、中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。

(三)、情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。

(四)、中医养生保健强调全面保养、调理，从青少年做起，持之以恒。





(五)、中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程，主要包括三个阶段:一是"未病先防", 预防疾病的发生;二是"既病防变", 防止疾病的发展;三是"瘥后防复", 防止疾病的复发。

(六)、中药保健是利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。服用中药应注意年龄、体质、季节的差异。

(七)、药食同源。常用药食两用的中药有:蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。。



(八)、中医保健五大要穴是膻中、三阴交、足三里、涌泉、关元

(九)、自我穴位按压的基本方法有:点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。

(十)、刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪。

(十一)、拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热。

(十二)、艾灸可以行气活血、温通经络。

(十三)、煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器。



健康生活方式

(十四)、保持心态平和，适应社会状态，积极乐观地生活与工作。

(十五)、起居有常，顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律，并持之以恒。

(十六)、四季起居要点:春季、夏季宜晚睡早起，秋季宜早睡早起，冬季宜早睡晚起。

(十七)、饮食要注意谷类、蔬菜、水果、禽肉等营养要素的均衡搭配，不要偏食偏嗜。

(十八)、饮食宜细嚼慢咽，勿暴饮暴食，用餐时应专心，并保持心情愉快。

(十九)、早餐要好，午餐要饱，晚餐要少。

(二十)、饭前洗手，饭后漱口。

(二十一)、妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期，养生保健各有特点。



(二十二)、不抽烟，慎饮酒，可减少相关疾病的发生。

(二十三)、人老脚先老，足浴有较好的养生保健功效。

(二十四)、节制房事，欲不可禁，亦不可纵。

(二十五)、体质虚弱者可在冬季适当进补。

(二十六)、小儿喂养不要过饱。

养生保健内容

(二十七)、**情志养生**：通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法。

(二十八)、**饮食养生**：根据个人体质类型，通过改变饮食方式，选择合适的食物，从而获得健康的养生方法。

(二十九)、**运动养生**：通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法，常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。





(三十)、**时令养生**：按照春夏秋冬四时节令的变化，采用相应的养生方法。

(三十一)、**经穴养生**：根据中医经络理论，按照中医经络和腧穴的功效主治，采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式，达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。



(三十二)、**体质养生**：根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法，常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。

常用养生保健简易方法

(三十三)、**叩齿法**：每天清晨睡醒之时，把牙齿上下叩合，先叩臼齿30次，再叩前齿30次。有助于牙齿坚固。

(三十四)、**闭口调息法**：经常闭口调整呼吸，保持呼吸的均匀、和缓。



(三十五)、**咽津法**：每日清晨，用舌头抵住上颚，或用舌尖舔动上颚，等唾液满口时，分数次咽下。有助于消化。

(三十六)、**搓面法**：每天清晨，搓热双手，以中指沿鼻部两侧自下而上，到额部两手向两侧分开，经颊而下，可反复10余次，至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽，消除疲劳。

(三十七)、**梳发**：用双手十指插入发间，用手指梳头，从前到后按搓头部，每次梳头50~100次。有助于疏通气血，清醒头脑。



(三十八)、**运目法**：将眼球自左至右转动10余次，再自右至左转动10余次，然后闭目休息片刻，每日可做4~5次。可以清肝明目。

(三十九)、**凝耳法**：两手掩耳，低头、仰头5~7次。可使头脑清静，驱除杂念。

(四十)、**提气法**：在吸气时，稍用力提肛门连同会阴上升，稍后，在缓缓呼气放下，每日可做5~7次。有利于气的运行。

(四十一)、**摩腹法**：每次饭后，用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右。可帮助消化，消除腹胀。



(四十二)、**足心按摩法**：每日临睡前，以拇指按摩足心，顺时针方向按摩100次。有强腰固肾的作用。

“中医学凝聚着深邃的哲学智慧和中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验，是中国古代科学的瑰宝，也是打开中华文明宝库的钥匙，更是中华文化伟大复兴的先行者。”

—— 习近平



少花钱

少吃药

治未病

保健康