

中医养生核心思想

● 养生学是一门讲授哪些内容的科目？

养生学是一门管理的学问，是对我们自身的管理，也是对我们生命历程的管理。现代对于人类自然极限寿命的推算，应该在100~175岁之间。按照人类寿命极限来说，60、70岁还处在中年，而不是老年时期。为什么没有达到人类生命极限，原因在于我们在生命的调护上还不到位。

中医养生学是一门实用科学，讲授的内容是合理选用养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等综合性的保健方法，通过长期的锻炼和修习，达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿目的的技术和方法。是中医课程中最有特色的一门科目，受到学员和公众的欢迎。

养生是一个社会问题。世界卫生组织认为，在2025年之前，发展中国家糖尿病患者会从8400万增加到2.28亿，全世界糖尿病患者预计会从1.35亿增加到3亿。这都是生活方式导致的疾病，给国家卫生资源带来巨大负担。所以，健康不仅属于个人和家庭，也属于社会，是一个国计民生问题。为此，新加坡中医学院不仅在在籍学员中开设中医养生学课，还为公众开设了中医养生系列讲座，向公众传播养生知识，传授全面的养生方法。

● 中医养生为什么主张因时、因地、因人而异？

中医养生首先主张因时、因地、因人而异，并要求三方面全面配合。所谓因时而异：中医养生讲究顺应四时阴阳，春生、夏长、秋收、冬藏，这是自然界的规律。人应该顺应大自然的规律因时养生，比如，春天的时候，春暖花开，万物苏醒，自然界有一种生发

之气，人要顺应春的规律，夜卧早起，被发缓形，放松身心。冬天万物处于秘藏状态，人亦不能太张扬，应早卧晚起，避寒就暖。因地而异：是指因为地域气候的差异、地理环境和生活习惯的不同，在一定程度上也影响着人体的生理活动和脏腑机能，进而影响体质的形成。所以养生应重视地域、环境对健康长寿的影响，避害趋利。因人而异：例如，因年龄而异，应注意分阶段养生；因各人体质不同，应注意分体质养生；因男女性别不同，应注意针对性别差异而养生。做到了以上三个方面，就是做到了个性化养生，养生效果就会大大提高。反之，则欲速不达，事半功倍，影响健康。

●为什么说协调平衡是中医养生核心思想？

中医养生理论博大精深，强调一系列养生原则，包括形神共养、协调阴阳、顺应自然、膳食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等一系列养生原则，而协调平衡是其核心思想。当一个人身体达到平衡点的时候，是最健康的。所以养生要注重五个方面的平衡。分别是人与自然的平衡、人与社会的平衡、人体阴阳的平衡、人体脏腑的平衡、气血经络的平衡。而在这其中，对于当今社会，人们尤其要注意人与社会的平衡。健康的生活习惯和心态是最为重要的。

●中医养生方法有哪些？

中医养生方法包括精神调养、饮食调养、运动养生、起居调养、药物养生、通畅经络、房事养生、气功养生等一系列养生方法。中医养生像一列满载丰富资源的列车，承载着几千年的文化，闪烁着东方智慧的光芒，能为全人类健康作出贡献。

●首要的养生方法是什么？

养生当中，最重要的是养心，就是精神调养。人都有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，这是人的七种情志，过了头就是七情过激。经常处于七情过激状态下的人，会使心跳加快、血压升高、呼吸急促、胃肠痉挛，容易引发心脑血管病变，这样的人往往短命。健康的心态是最为重要的。所以《黄帝内经》强调“恬淡虚无”，说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”简言之，要做到“淡”字，淡泊名利。就是说保持心情平和，恬淡虚无，淡泊名利可以预防疾病的发生。

《中外卫生要旨》说：“常观天下之人，凡气之温和者寿，质之慈良者寿，量之宽宏者寿，言之简默者寿。盖四者，仁之端也，故曰仁者寿。”这段话告诉我们，仁就是要做到温和、善良、宽宏、幽默。仁心仁德是一个人健康的内在要素。

中医养生学中将教你精神调养、情志放松的多种方法，还讲授中医心理疗法知识，教你如何保持健康心态、笑口常开。