

中醫養生的四大基石

中醫養生學是中華民族文化的一個重要組成部分，它是在中醫理論指導下，探索和研究頤養身心、增強體質、預防疾病和延年益壽的理論和方法。簡單而言，調攝情志、均衡飲食、謹慎起居和適量運動為中醫養生的四大基石。



調攝情志

情志指人的情緒和情感。積極的情緒和情感對健康有著極其重要的作用。長壽的人大多性格開朗、樂觀和情緒穩定。急躁、焦慮、憂鬱和憤怒等不良情緒往往會對健康乃至生命造成負面影響。

均衡飲食

均衡飲食不僅可以提供能量，還可以補益人體的精、氣、神和保障機體的平衡和協調，以達強健體魄和益壽延年的目的。日常飲食須做到營養均衡、饑飽得當、寒溫適宜、定時定量和安全衛生。



起居調攝

起居調攝是指順應自然界的變化規律，保持良好的工作、學習和生活習慣，以做到起居規律和勞逸結合，並應定時睡眠，避免熬夜和久臥。此外，須注意居室衛生，營造清潔、寧靜和放鬆的居住環境。

運動養生

運動養生指運用各種器械或徒手運動來鍛煉身體，達致增強體質、愉悅心情和延年益壽。運動養生須選取合適的時間，選擇適合自己的運動，並持之以恆。



衛生署

飲食養生的六大原則

天人相應

人的飲食應與自己所處的季節和環境互相配合。夏天應多選用寒涼食物以消暑解熱，如小米、大麥類食品、綠豆湯和西瓜。冬季天氣寒冷，應多選用溫熱食物以增溫祛寒，並佐以生薑、肉桂等辛熱之品以增加溫熱的功效。



調補陰陽

人體陰陽平衡可通過結合體質及飲食來調節，例如陽虛體質的人可多吃羊肉和蝦仁等來溫腎壯陽和益精填髓，陰虛體質的人可多吃鴨肉和淡菜等來滋陰養胃和補腎益精。



結合體質，審因用膳

應根據個人的機體狀況來合理調配膳食。體質健壯者，應該飲食清淡及不宜食用過多膏粱厚味和辛辣食品。體質虛弱者，應適量進食禽、蛋、肉和乳類等補虛作用較好的食品，並少食用寒涼蔬菜和水果。



保證營養，五味協調

日常飲食須注重合理調配，不能偏食，以滿足人體所必需的營養物質。可參考「五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充，氣味合而服之」的調配之道，並協調五味，即「酸、苦、甘、辛、咸」的平衡以充養臟腑。



飲食有節

保證定時和定量進餐，進食時須細嚼慢嚥及保持愉快的就餐心情。



注意衛生

不吃腐爛之物，少吃寒涼和生冷的食物。此外，堅持飯後漱口的習慣。



衛生署

常見的徒手 養生保健運動

太極拳

以中國傳統儒、道、哲學中的太極和陰陽辨證理念為核心，集頤養性情、強身健體及技擊對抗等多種功能為一體，強調鍛煉練習者的意、氣、形和神，以促進身心健康。

野馬分鬃



八段錦

因其動作舒展優美，如錦緞般柔順，而且其功法分為八段，每段一個動作，故名為「八段錦」。整套動作柔和連綿、動靜相兼和氣機流暢，適合各年齡層鍛煉。

兩手托天理三焦



五禽戲

通過模仿虎、鹿、熊、猿和鳥（鶴）五種動物的動作，以達致治病養生和強身健體。

鳥飛



六字訣

是一種吐納法，通過「呬、呵、呼、噓、吹、嘻」六個字的發音，帶動唇、齒、喉和舌的用力，從而牽動臟腑、經絡和氣血的運行。

呬字功

