

中医养生学学习体会与日常生活应用

李果竞浓

陕西中医药大学

DOI:10.12238/fcmr.v7i1.12503

[摘要] 中医养生学不仅是一门深奥的学问,更是一种实用的生活方式。将中医养生理念融入日常生活,能够有效促进生活质量的提升和身心状态的改善。本文从中医养生学学习和日常生活应用角度入手,先分析了中医养生学的基本概念和主要方法,提出系统学习、理论与实践结合、利用多元资源以及持续学习交流等学习策略,最后详细介绍了中医养生在饮食、起居、情志和运动等方面的应用,以供参考。

[关键词] 中医养生学; 基础理论; 学习策略; 生活应用

中图分类号: R197.4 **文献标识码:** A

Learning experience of TCM health preservation and its application in daily life

LiGuo Jingnong

Shaanxi university of traditional Chinese medicine

[Abstract] TCM regimen is not only a profound knowledge, but also a practical way of life. Integrating the concept of TCM health care into daily life can effectively promote the improvement of quality of life and physical and mental state. Starting from the study of TCM health preserving and its application in daily life, this paper first analyzes the basic concepts and main methods of TCM health preserving, puts forward learning strategies such as systematic learning, combining theory with practice, using multiple resources and continuous learning and communication, and finally introduces the application of TCM health preserving in diet, daily life, emotion and sports in detail for reference.

[Key words] TCM regimen; Basic theory; Learning strategies; Life application

引言

中医养生学作为中华民族传统文化的瑰宝,源远流长,历经数千年的发展与传承,积累了丰富而独特的理论和实践经验。在当今快节奏、高压力的现代生活中,人们越来越关注自身的健康与生活品质,中医养生学所倡导的未病先防、顺应自然、身心和谐等理念逐渐受到广泛的重视和青睐。学习中医养生学,不仅能够帮助大众了解人体自身的生理病理规律,掌握有效的养生保健方法,还能引导大众养成健康的生活方式,预防疾病的发生,提高生命质量,实现延年益寿的目标。

1 中医养生学基础理论概述

1.1 中医养生学的基本概念

中医养生学是在中医理论指导下,研究人类生命规律、衰老机制以及养生原则和方法的一门学科。中医养生学的核心理念释义以预防为主,通过各种手段和方法,维护和提升人体的健康状态,达到延年益寿的目的。中医养生遵循天人合一、阴阳平衡、五行相生相克等基本原则。天人合一强调人与自然的和谐统一,人体的生理节律应顺应自然的变化规律,如四季更替、昼夜节律等;阴阳平衡则指的是人体内部存在着阴阳两种相对的力量,

相互制约、相互依存,养生应注重调节阴阳,使其保持平衡状态,避免阴阳失调引发疾病^[1];五行相生相克理论则将人体的五脏六腑与自然界的五行(金、木、水、火、土)相对应,通过相生相克的关系来解释人体的生理病理现象,并指导养生实践,如根据五行的特性来选择食物、调理情志等。

1.2 中医养生的主要方法

中医养生方法主要包括食疗、针灸、按摩、气功等。其中食疗是根据食物的性味归经和功效,结合人体的体质和健康状况,选择适宜的食物进行调养,以达到保健养生的目的。例如,体质虚寒者可适当食用温热性的食物,如羊肉、桂圆等,以温中散寒;而体质燥热者则宜多吃一些凉性的食物,如绿豆、苦瓜等,以清热降火;针灸则是指通过针刺或艾灸人体特定的穴位,激发经络气血的运行,调节脏腑功能,从而治疗疾病和养生保健;按摩是运用手法作用于人体体表的特定部位,以疏通经络、调和气血、缓解肌肉紧张、改善关节活动等;气功作为传统养生保健中的方法,其是通过特定的呼吸方法、身体姿势和意念活动的锻炼,达到调整身心状态、增强体质、预防疾病的效果。

2 中医养生学的学习策略

2.1 系统学习与规划, 实现学有所获

中医养生学内容博大精深, 涵盖了中医基础理论、诊断方法、养生方法、康复保健等多方面内容。因此在中医养生学的学习中, 必须制定合理的学习计划, 明确学习目标和进度安排, 具体可以将学习过程分为基础理论学习、专业知识学习和实践应用学习三个阶段。在基础理论学习阶段, 重点学习中医的基本概念、阴阳五行学说、脏腑经络学说等, 为后续的学习打下坚实的基础; 在专业知识学习阶段, 深入学习中医养生的各种方法和技术, 如食疗、针灸、按摩等, 并了解其适应症和注意事项。在实践应用学习阶段, 通过实际操作和案例分析, 将所学的理论知识应用到实际生活中, 提高解决问题的能力。除此以外, 在学习过程中, 要注意分模块地进行学习, 将各个知识点进行分类整理, 形成一个完整的知识体系, 便于理解和记忆。

2.2 理论与实践相结合, 做到知行合一

中医养生学具有非常强的实践性, 在学习过程中必须将理论和实践操作进行结合, 将实验、体验、观察等方式将理论知识转化为实践技能, 做到知行合一, 这样才能够真正掌握中医养生学的核心理论, 提高中医养生学应用水平。例如学习食疗知识时, 可以亲自下厨制作一些养生菜肴, 并观察食用后的身体反应; 学习针灸按摩时, 可以在专业老师的指导下, 进行实际的操作练习, 感受穴位的位置和针刺按摩的手法技巧; 学习气功时, 要亲自进行功法的练习, 体验呼吸和意念的调节对身体的影响^[2]。通过大量的实践活动, 不仅能够加深对理论知识的理解和记忆, 还能够提高实际操作能力, 实现养生保健效果。

2.3 拓宽学习视野, 利用多元学习资源

随着网络信息技术的不断发展, 网络上存在大量中医养生学方面的学习资源, 因此在实际学习中充分利用线上线下等各种渠道获取足够的学习资源, 拓展学习的渠道, 提高中医养生学学习的效率。其中, 书籍学习是中医养生学学习的基础和关键, 在学习时需要做好对其中经典养生著作的学习, 如《黄帝内经》《伤寒杂病论》《千金要方》等, 同时还需要对现代中医养生学方面的教材和科普读物进行研究, 在系统的学习中奠定坚实的养生学理论基础, 并积极采纳吸收传统知识和现代理论研究中的内容。与线下课程相比, 网络课程具有更强的灵活性和便捷性, 可以随时随地学习, 尤其在现阶段许多知名的中医院校和教育机构都开设了在线中医养生课程, 内容丰富多样, 涵盖了中医养生的各个方面, 在各种线上课程学习中能够结合自身学习中的问题和不足, 针对性地寻找相关课程内容和资源, 提高学习的效率和针对性。除此以外, 在日常学习中还可以积极参加各类中医养生讲座和工作坊, 与专家学者进行面对面的交流和学习, 获取最新的养生知识和实践经验。

需要注意的是, 在选择学习资源时, 需要具备辩证学习的能力, 尤其对于各类网络资源, 尽可能选择权威性的资金来源, 并经过辩证分析, 避免受错误或者质量较差网络资源的影响。

2.4 持续学习与交流, 促进共同进步

随着各种科学技术的不断发展以及大量中医养生学方面的实践研究, 与以往相比, 中医养生学处于快速发展进步阶段。因此, 在中医养生学学习中需要保持学习的热情和积极性, 建立持续学习的习惯和理念, 关注中医养生领域的最新研究成果和发展动态, 不断更新自己的知识体系。同时, 中医养生学的学习需要具备一个开放包容的态度, 在交流中才能够持续进步, 不断提升, 比如可以参加各种中医养生社群, 在网络中与不同地区中医养生爱好者和专业人士进行沟通交流, 相互分享学习经验、交流实践心得、讨论疑难问题, 通过团队合作和知识共享, 共同提高中医养生学的理论水平和实践能力。

3 中医养生学在日常生活中的应用

3.1 饮食养生

饮食是维持人体生命活动的重要物质基础, 也是中医养生的重要环节。中医饮食养生注重食物的性味归经、搭配合理以及饮食有节。根据中医理论, 食物具有寒、热、温、凉四种不同的性质和酸、苦、甘、辛、咸五种不同的味道, 每种食物都归属于不同的脏腑经络, 具有不同的养生功效。例如, 生姜性温, 味辛, 归肺、脾、胃经, 具有温中散寒、解表发汗的作用, 适合于风寒感冒、脾胃虚寒者食用; 而绿豆性寒, 味甘, 归心、胃经, 具有清热解毒、消暑利水的功效, 常用于夏季暑热烦渴、湿热泄泻等症^[3]。在饮食搭配上, 应遵循“五谷为养, 五果为助, 五畜为益, 五菜为充”的原则, 保证食物的多样性和营养均衡。

3.2 起居养生

中医认为, 人体的生物钟应与自然界的昼夜节律相适应, 这样才能够维持身体健康。一是要早睡早起, 保证充足的睡眠时间, 有利于阳气的潜藏和阴气的滋养, 增强身体的免疫力和抵抗力。二是要选择一个安静、舒适、通风良好、阳光充足的居住场所, 避免居住在潮湿、阴暗、嘈杂的环境中。室内装修应简洁大方, 避免过多的装饰材料和化学物质的污染。三是要保持良好的睡眠质量。睡前应避免剧烈运动、过度兴奋和食用刺激性食物, 同时还可以通过泡热水脚、听舒缓的音乐、阅读等方式放松心情, 促进睡眠。

3.3 情志养生

人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情绪, 中医认为情志与人的脏腑功能密切相关, 情志失调会导致脏腑功能紊乱, 从而引发各种疾病。因此, 在日常生活中需要重视情志养生, 一方面可以通过多种方式来调节情志, 如培养兴趣爱好、参加社交活动、进行适当的运动等; 另一方面要树立正确的人生观和价值观, 保持乐观向上的心态, 面对生活中的困难和挫折时, 能够泰然处之, 积极应对。

3.4 运动养生

运动是中医养生的重要组成部分, 适当的运动可以促进气血运行、增强体质、预防疾病。尤其在现阶段国家大力发展中医养生运动, 比如太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等, 各类中医养生运动的受众群体庞大。太极拳动作缓慢、柔和、连贯, 具有调和气血、疏通经络、平衡阴阳的作用, 适合于各个年龄段的人

群练习;八段锦则通过八个动作的连贯练习,达到强身健体、调理身心的效果;五禽戏模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的形态和动作,具有健身养生、康复保健的功效。

但是需要注意的是,在中医养生运动的实践中,要注意掌握正确的运动方法和技巧,避免运动损伤^[4]。同时还需要建立起长期运动的良好习惯,这样才能够达到养生保健的目的。

4 结语

中医养生学作为中华医学传承中的重要组成部分,为现代人的健康生活和养生提供了一套系统完整的理念和方法。通过系统学习中医养生学的基础理论,掌握科学的学习策略,并将其应用到日常生活中的饮食、起居、情志和运动等方面,能够更好地了解自己的身体,预防各类疾病的发生,提高生活质量。但是中医养生学的应用也需要因人而异、因时因地制宜,根据自己的

实际情况,灵活运用中医养生知识和方法,这样才能够实现养生保健的目的。

[参考文献]

[1]王永炎,张帅.读《中华医藏·养生卷》谈老年养生[J].北京中医药大学学报,2024,47(07):1034-1036.

[2]程芳.千年中医养生蕴含养老大智慧[J].经济,2023,(6):95.

[3]李晓通.健康素养理论视角下的中医养生思想论析[J].中华中医药杂志,2023,38(04):1488-1491.

[4]陈琦琦.内科疾病的中医养生康复管理思维与方法[J].中医药管理杂志,2021,29(21):153-154.

作者简介:

李果竞浓(2005--),女,汉族,陕西西安人,本科,中医学。