

北方新报

®



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

2022年9月30日 星期五

农历壬寅年九月初五

第6184号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



国庆 塞外金秋



■5版 来看看身边的“诗与远方”!

■4版

我爱你，中国!



中医 养生

保健素养

42条

2 中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。

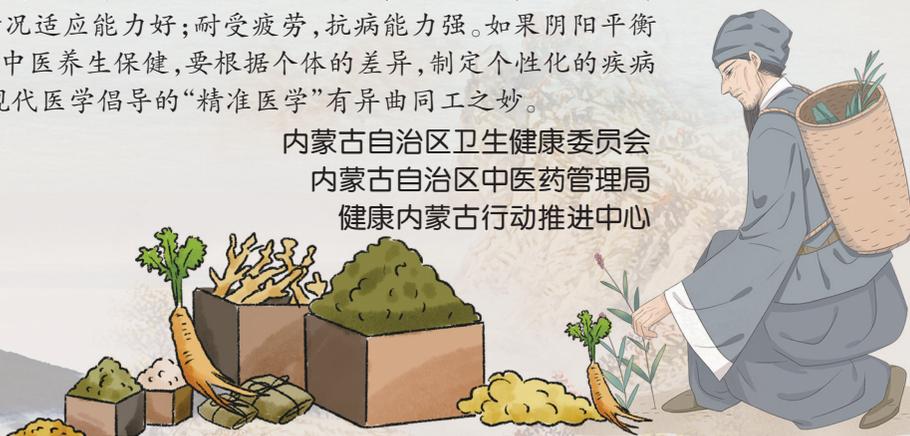
解读：

中医养生的基本理念是遵从“天人合一”，顺应自然变化；保持阴阳平衡，调和补偏救弊；针对不同个体采取个性化、精准化的养生策略。

“顺应自然”是中医“天人相应、天人合一”整体养生观的具体体现。人类作为自然界的一员，只有尊重并适应自然变化的规律，才能与大自然保持高度的和谐与统一，从而获得源源不断的生命活力。

“阴阳平衡”是指阴阳双方消长转化保持协调。人体阴阳平衡的本质就是脏腑平衡、寒热平衡、气血平衡，具体表现为精力充沛、五脏安康、容颜发光；能吃能睡，心情愉快，精神饱满；应激能力强，对不良情况适应能力强；耐受疲劳，抗病能力强。如果阴阳平衡被打破，人体就处于亚健康状态。中医养生保健，要根据个体的差异，制定个性化的疾病预防策略和养生保健方法，这与现代医学倡导的“精准医学”有异曲同工之妙。

内蒙古自治区卫生健康委员会
内蒙古自治区中医药管理局
健康内蒙古行动推进中心



总编辑：刘春 本版主编：陈汇江 版式策划：兰峰 责任校对：颜华