养生重在平素调养身心，防患于未然，是广大人民群众喜闻乐见、便于实施的保健形式，在我国具有悠久的历史、广泛的认同和普遍开展的基础，为提高全民族的健康素质发挥了积极的作用，也是中华民族对于全人类的贡献。英国学者李约瑟说：“在世界文化当中，唯独中国人的养生学是其他名族所没有的。”

养生是中医“治未病”的基础工作和根本出发点。“智者之养生也，必须四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔。如是，则僻邪不至，长生久视”（《黄帝内经》）。只有掌握和应用正确的养生方法，并且持之以恒，才能真正做到“恬淡虚无，真气从之”，“阴平阳秘，精神乃治”，维持机体内外环境的协调有序，实现理想的健康状态，达到延长生命时限和提高生活质量的目的。

1. **精神养生**

**疏泄法：**是宣达、发泄不良情绪，防止情感过度压抑，已恢复心理平衡的方法。例如，痛痛快快地大哭一场，无拘无束地喊叫一阵，或者找朋友、亲属等人倾诉苦衷，把自己心中的苦闷写在日记中等，都可以达到消除不良情绪的目的。

**转移法：**是通过一定积极避开刺激源以转变情感投向，改变对不良情绪的注意力，使苦闷得以解脱的方法。以顽强的意志、理性战胜情欲之感，做到淡然无欲，或变换环境，参观游览以陶冶身心。

**转情易性法：**是改变人的情志的方法。转情，即排遣情思，改变情绪的指向性；易性心志，排除内心杂念和抑郁，改变其不良情绪。如琴棋书画，陶冶性情，振奋精神，调节心理、环境和条件，有针对性地采取措施，灵活运用，疏调情志，颐养神机。例如，金元时期著名医学家张子和就非常善于运用此法。他曾治疗过一位妇人，因思虑过度而不能睡眠，家人请张子和诊治，他假装喝醉酒，对该妇人不闻不问，妇人大怒，结果当天夜晚就能够安然入睡。这就是中医运用以情胜情、移情易性方法的实例。

**运动移情法：**是通过运动以改变人的情志的方法。各种不同的运动方式，如打球、爬山、跑步、散步、太极拳、太极剑等，均能疏通气机，和畅气血，化解或发泄不良情绪，以保持心情愉快，精神饱满。

人的生、长、壮、老、已的生命过程与情志变化是相应的。不同的年龄阶段具有不同的体质状态，情志变化也与之相应。例如，婴幼儿期脏腑娇嫩，其情志为若情志阶段；儿童为稚阴稚阳之体，其情志亦为稚情稚志期；青少年期是身体生长发育阶段，其情志为盛情盛志期；壮年期体质最为强壮，为情志平定期；老年期体质日渐衰弱，为衰情衰志期。在不同年龄阶段，对情志的 调摄应采取相应的方法和手段。

1. **饮食养生**

饮食养生总的原则很简单，就是要保持消化道的畅通，从而保证消化道功能的正常发挥。

《抱朴子养生诀》

若要养生，肠中常清；

若要不死，肠中无渣。

《饮食养生歌》

吃饭先喝汤，肠胃不受伤；

饭菜宜清淡，少盐少病患；

清晨一杯水，生津润脾胃；

宁让饭菜剩，不让胃胀撑。

《喝茶养生诀》

姜茶能治痢，红茶能和胃；

菊花茶明目，浓茶伤五内；

午茶长精神，晚茶难入睡；

饭后茶漱口，洁齿除垢秽；

饭后茶化食，淡茶保年岁。

1. **运动养生**

积极主动，兴趣广泛；运动适度，不宜过量；循序渐进，适可而止；经常锻炼，持之以恒；全面锻炼，因时制宜。

春季锻炼：……

夏季锻炼：……

秋季锻炼：……

冬季锻炼：……

1. **其他养生方法**
2. 针灸推拿养生法

拔罐法、刺血疗法、刮痧法、推拿。

1. 房事养生

我国古代关于房事养生的研究，不仅有科学的独创理论，而且有许多易于实行的有效方法。其总的要求是，欲不可绝、欲不可早、欲不可纵、欲不可强、欲有所忌和欲有所避，这些我们都应该遵守。

1. 气功养生

古代的气功包括呼吸运动、肢体运动和自我按摩在内，并被用于防病治病。现在比较流行的太极拳，其实就是养生保健气功的一种，锻炼起来，怡情娱性，比较适合中老年人。

1. 药物养生

黄芪膏、熟地膏、桑葚膏、养生返精丸、补骨脂丸、二精丸、胡桃丸、乌麻散、神仙耳茯苓延年不老方、人参固本丸。