**养生之道**

养身之道，基本概括了几千年来医药、饮食、宗教、民俗、武术等文化方面的养身理论。其内容不外以下四点：

顺其自然

体现了“天人合一”的思想。强调在养身的过程中，既不可违背自然规律，同时也要重视人与社会的统一协调性。正如《内经》主张：“上知天文，下知地理，中知人事，可以长久”。

形神兼养

在养身过程中既要注重形体养护，更要重视精神心理方面的调摄，正所谓“形神兼养”、“守神全形”和“保形全神”。

动静结合

现代医学主张“生命在于运动”，中医也主张“动则生阳”，但也主张“动中取静”、“不妄作劳”。

审因施养

养身不拘一法、一式，应形、神、动、静、食、药……多种途径、多种方式进行养身活动。此外，也要因人、因地、因时之不同用不同的养身方法，正所谓“审因施养”和“辨证施养”。