

# 中医运动养生

A misty forest path with six circular callouts containing text. The callouts are arranged in two rows: three in the top row and three in the bottom row. The top row callouts are yellow and contain the text '作用机理', '原则', and '特点'. The bottom row callouts are blue and contain the text '长处', '养生功法', and '流派'. The background is a lush green forest with a path leading into the distance, shrouded in mist.

作用  
机理

原则

特点

长处

养生  
功法

流派

# 一、运动养生的作用机理

作用机理：运动养生是中医养生学中的重要构成部分，是人类养生实践中的重要内容之一，其作用机理归纳起来为如下六方面：





# (一) 壮体强身

A large, intense nuclear mushroom cloud explosion is the central focus of the image. The cloud is massive and billowing, with a bright yellow and white core that transitions to orange and red as it rises. The background is a dark, deep red, suggesting a night sky or a heavily filtered environment. In the foreground, there are dark, silhouetted shapes that appear to be trees or structures, adding a sense of scale and location to the scene. The overall atmosphere is one of power and intensity.



## (二) 安神益智

# (三) 美容养颜





A person is shown from the chest up, holding a glowing red heart with a pulse line inside. The heart is the central focus, and the person's hands are visible, holding it. The background is a soft, out-of-focus grey.

## **(四) 防止衰老**

# (五) 延年益寿

A female nurse in light blue scrubs is shown in profile, holding a stethoscope up to her chest. The background is a blurred hospital room with medical equipment. The text "(五) 延年益寿" is overlaid in large orange characters on the left side of the image.





# (六) 通络止痛

## 二、运动养生的原则

老式的运动养生之因此能健身、治病、益寿延年，是由于它有一套较为系统的理论，原则和措施，重视和强调机体内外的协调统一，友好适度。从其锻炼角度来看，归纳起来，有四个方面原则：

**Sport  
ONE DAY**

- 动静原则
- 练养相兼
- 循序渐进
- 持之以恒



# （一）动静原则

老式的老式的运动养生中动静结合有两种含义：其一是在运动方式上动功与静功配合。由于动则为阳，静则为阴，各有所属。动静兼习，阴阳结合，更有益于健身祛病。其二是指在锻炼时，要动中有静，即在外形动作的条件下，思想安静，注意力集中。练静功时，在人静放松时，可促使内其运行，气血流畅。故动与静的有机结合，可以互相增进，这样有助于内气的汇集与运行，又能提高锻炼效果。

## （二）练养相兼

指锻炼与合理修养并重，即练中有养，又练又养。练指运动过程，养是指运动过程中产生的一种是身体机能改善的状态。在人静后，精神处在高度安静状态，运动养生的目的就是要到达这样。并让这种静养状态在不停深入的锻炼中维持并发展，向更高的境界升华。养的另首先是指在进行一系列的内部锻炼后必须修整，使另一种新的过程来临之际能重新入静，不应无休止地练。



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/396222212023010201>