

# 湖北中医药大学 中医康复理疗培训学习 中医康复理疗

产品名称	湖北中医药大学 中医康复理疗培训学习 中医康复理疗
公司名称	湖北中医药大学中医临床学院
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉市武昌区昙华林188号湖北中医药大学(老校区)
联系电话	13971306274 13971306274

## 产品详情

中医指中国传统医学，即中医学。它承载着五千年中国医学文化的积淀，中医康复理疗培训，集结了古代人民同疾病作斗争的经验和知识，在古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想指导下，通过长期临床实践逐步形成并发展成的医学理论体系。

中医学以中医的阴阳五行、气血津液、五脏六腑等理论为基础，气、血、津、精为人体的组成，通过望闻问切四法，分析病因病机，确定病症、分型，从而确立治法治则，后运用各种中医传统疗法，如中药、针灸、生活作息、饮食习惯等指导、治疗或调理身体。由此可见，作为中国的国粹，中医康复理疗培训学习，中医有着庞大而又完善的系统;作为一门学科，中医又有各个子学科，因此看中医绝不同于吃中药。中医除了吃中草药，还有针灸、拔罐、推拿、药浴、刮痧、食疗等各种方法，且疗效甚佳。

冬季养生饮食调养折叠编辑本段冬季饮食应遵循“秋冬养阴”、“养shen防寒”、“元忧平阳”的原则，饮食以滋阴潜阳、增加热量为主。

[养shen为先]。饮食上就要时刻关注shen的调养，注意热量的补充，要多吃些动物性食品和豆类，补充维生素和无机盐。狗肉、羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等均是冬季适宜食物。

[温食忌硬]黏硬、生冷的食物多属阴，冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道，进入肠胃后，又容易引起体内积热而致病；食物过寒，容易刺激脾胃血管，使血流不畅，而血量减少将严重地影响其他脏腑的血液循环，有损人体健康，因此，冬季饮食宜温热松软。

[增苦少咸]冬天shen的功能偏旺，如果再多吃一些咸味食品，shen气会更旺，从而极大地伤害心脏，使心

脏力量减弱，影响人体健康。因此，在冬天里，要少食用咸味食品，以防shen水过旺；多吃些苦味食物，以补益心脏，增强shen功能，常用食物如：槟榔、橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

养生的理论均从维持人的正常状态出发，把减少消耗、加强再生、保持顺畅、维持稳定作为重要的着眼环节，主要强调如下几点。

调和阴阳：须顺时以养阳，调味以养阴，中医康复理疗，使阳气固密、阴气静守，达到内实外密、健康有寿。

流通气血：气为血帅，血为气母，二者相伴，贯通周身，中医康复理疗培训网课，熏濡百节，流通则生机正常，滞塞则淤结病生。

培补精气：人始生，先成精，先天之精源于父母，为生命之本、繁衍之源。后天之精由生化而来。故精乃阴气之本源，精盛则本壮，气化之源旺，故生气勃勃。而人之一切活动无不消耗精，故而用药食培补精气，补精以滋源，补充气以助化精。延年之药食虽多，而不外乎培补先后天精气之大要。

节欲保精：七情六欲人所不免，多欲则伤精，故须节欲以安精神。

湖北中医药大学(图)-中医康复理疗培训学习-中医康复理疗由湖北中医药大学中医临床学院提供。湖北中医药大学(图)-中医康复理疗培训学习-中医康复理疗是湖北中医药大学中医临床学院今年新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：高女士。同时本公司还是从事武汉小儿培训，武汉小儿费用，武汉小儿推书的服务商，欢迎来电咨询。