

## 三级健康管理师报考条件 蔡甸健康管理师 湖北中医养生

产品名称	三级健康管理师报考条件 蔡甸健康管理师 湖北中医养生
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

建立和谐自然的生活方式是中医养生的根本

中医养生来自人民来自实践，它的内容必然是丰富多彩而简便易行的。其中最重要的有三点：

一是与太阳同步。地球绕太阳公转形成了四季的气候。《黄帝内经》便揭示了四季阳气变化的规律：春生，夏长，秋收，冬藏。是说阳气在春季生发，夏季成长，秋季收敛，冬季潜藏。人类“顺四时（季）而适寒暑”与自然和谐相处，可以成为自然的组成部分，获得自然的力量而生机勃勃。

华佗不但是个一专多能的外科专家，他对养生学的贡献也是很大的。他主张积极的体育锻炼，认为却是却病延年的重要途径。他对弟子吴普说：“人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生。譬如户枢，终不朽也”。他根据古导引法，创造出“五禽戏”：“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引”。华佗坚持作五禽戏，“年且百岁而犹有壮容”；吴普仿之，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚”。师徒二人，都是养生有道的光辉范例。东汉时王充在《论衡》中也有养生专论，并已有寿命与遗传有关的创见：“夫禀气渥则体强，体强则命长；气薄则体弱，体弱则命短”。所谓禀气，即先天的禀赋，应与现代的遗传有关。

中医养生，蔡甸健康管理师，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种方法。中医养生主要包括：1、经络养生；2、体质养生；3、四季养生；4、药物养生；5、起居养生；6、膳食养生；7、睡眠养生；8、情志养生等内容。中医养生在于调和阴阳，疏通气血，保证人体的健康。现代人压力大，工作忙，健康管理师考试报名，生活不规律，亚健康状态越来越年轻化，因此对于

任何年龄的人来讲，养生都是必不可少的。所谓“生”，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。以传统中医理论为指导，遵循阴阳五行生化收藏之变化规律，对人体进行科学调养，保持生命健康活力。精神养生是指通过怡养心神，调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。三级健康管理师报考条件-蔡甸健康管理师-湖北中医养生由湖北中医药大学中医临床学院提供。湖北中医药大学中医临床学院（[www.zyys100.cn](http://www.zyys100.cn)）在康复产品这一领域倾注了无限的热忱和热情，湖北中医药大学一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：黄老师。同时本公司（[www.tnamzjaj.com](http://www.tnamzjaj.com)）还是从事推拿按摩针灸艾灸培训，推拿按摩针灸艾灸证书，武汉推拿按摩针灸艾灸培训的服务商，欢迎来电咨询。