**中国公民中医养生保健素养**

国家中医药管理局　国家卫生计生委

 **一、基本理念和知识**

 （一）中医养生保健，是指在中医理论指导下，通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。

 （二）中医养生的理念是顺应自然、阴阳平衡、因人而异。

 （三）情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。

 （四）中医养生保健强调全面保养、调理，从青少年做起，持之以恒。

 （五）中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程，主要包括三个阶段：一是“未病先防”，预防疾病的发生；二是“既病防变”，防止疾病的发展；三是“瘥后防复”，防止疾病的复发。

 （六）中药保健是利用中药天然的偏性调理人体气血阴阳的盛衰。服用中药应注意年龄、体质、季节的差异。

 （七）药食同源。常用药食两用的中药有：蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。

 （八）中医保健五大要穴是膻中、三阴交、足三里、涌泉、关元。

 （九）自我穴位按压的基本方法有：点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。

 （十）刮痧可以活血、舒筋、通络、解郁、散邪。

 （十一）拔罐可以散寒湿、除瘀滞、止肿痛、祛毒热。

 （十二）艾灸可以行气活血、温通经络。

（十三）煎服中药避免使用铝、铁质煎煮容器。

 **二、健康生活方式与行为**

 （十四）保持心态平和，适应社会状态，积极乐观地生活与工作。

 （十五）起居有常，顺应自然界晨昏昼夜和春夏秋冬的变化规律，并持之以恒。

 （十六）四季起居要点：春季、夏季宜晚睡早起，秋季宜早睡早起，冬季宜早睡晚起。

 （十七）饮食要注意谷类、蔬菜、水果、禽肉等营养要素的均衡搭配，不要偏食偏嗜。

 （十八）饮食宜细嚼慢咽，勿暴饮暴食，用餐时应专心，并保持心情愉快。

 （十九）早餐要好，午餐要饱，晚餐要少。

 （二十）饭前洗手，饭后漱口。

 （二十一）妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期，养生保健各有特点。

 （二十二）不抽烟，慎饮酒，可减少相关疾病的发生。

 （二十三）人老脚先老，足浴有较好的养生保健功效。

 （二十四）节制房事，欲不可禁，亦不可纵。

 （二十五）体质虚弱者可在冬季适当进补。

（二十六）小儿喂养不要过饱。

 **三、常用养生保健内容**

 （二十七）情志养生：通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法。

 （二十八）饮食养生：根据个人体质类型，通过改变饮食方式，选择合适的食物，从而获得健康的养生方法。

 （二十九）运动养生：通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法，常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。

 （三十）时令养生：按照春夏秋冬四时节令的变化，采用相应的养生方法。

 （三十一）经穴养生：根据中医经络理论，按照中医经络和腧穴的功效主治，采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式，达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。

（三十二）体质养生：根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法，常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。

 **四、常用养生保健简易方法**

 （三十三）叩齿法：每天清晨睡醒之时，把牙齿上下叩合，先叩臼齿３０次，再叩前齿３０次。有助于牙齿坚固。

 （三十四）闭口调息法：经常闭口调整呼吸，保持呼吸的均匀、和缓。

 （三十五）咽津法：每日清晨，用舌头抵住上颚，或用舌尖舔动上颚，等唾液满口时，分数次咽下。有助于消化。

 （三十六）搓面法：每天清晨，搓热双手，以中指沿鼻部两侧自下而上，到额部两手向两侧分开，经颊而下，可反复１０余次，至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽，消除疲劳。

 （三十七）梳发：用双手十指插入发间，用手指梳头，从前到后按搓头部，每次梳头５０～１００次。有助于疏通气血，清醒头脑。

 （三十八）运目法：将眼球自左至右转动１０余次，再自右至左转动１０余次，然后闭目休息片刻，每日可做４～５次。可以清肝明目。

 （三十九）凝耳法：两手掩耳，低头、仰头５～７次。可使头脑清净，驱除杂念。

 （四十）提气法：在吸气时，稍用力提肛门连同会阴上升，稍后，在缓缓呼气放下，每日可做５～７次。有利于气的运行。

 （四十一）摩腹法：每次饭后，用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩３０次左右。可帮助消化，消除腹胀。

 （四十二）足心按摩法：每日临睡前，以拇指按摩足心，顺时针方向按摩１００次。有强腰固肾的作用。