

防疾用藥養生之一中國傳統的防疾方法

中國傳統養生方法是很有效的預防疾病的方法，也就是中國傳統健身方法，它們是由國家體育總局普及推廣的，以醫學理論為指導；注重意守、調息、動行的統一；融導引、氣功、武術、醫理為一體的健身方法。它能活動經絡、調節氣息、靜心凝神、來暢達經絡，疏通氣血，和調臟腑，達到增強體質、益壽延年的目的。

1、五禽戲

五禽戲是中國傳統導引養生的一個重要功法，其創編者是歷史上著名的神醫華佗。五禽戲是通過模仿虎，鹿，熊，猿，鳥(鶴)五種動物的動作，以保健強身的一種氣功功法。

五禽戲既可以養生又能緩解某些疾病，有著良好的醫療保健作用，經常適度的五禽戲練習可以促進其身體健康，緩解疾病。研究表明，經常適度且有規律地進行練習可以平衡陰、陽通經活血達到強身健體、延年益壽的效果。

2、六字訣

即六字訣養生法，也是我國古代流傳下來的一種養生方法，為吐納法。它能強化人體內部的組織機能，通過呼吸導引，充分誘發和調動臟腑的潛在能力來抵抗疾病的侵襲，防止隨著人的年齡的增長而出現的過早衰老。

3、八段錦

八段錦是流傳最廣的古老的導引術之一，是對導引術發展影響最大的一種，此功法歷史悠久，簡單易學，功效顯著。共八節，又分武八段與文八段兩種。武八段多為馬步式或站式，又稱北派，適合青壯年與體力充沛者。文八段又稱南派，多用坐式，注重凝神行氣。

八段錦具有疏通氣血、激發陽氣的功效，也能改善肌肉關節活動、改善體質、提高抗病能力，八段錦為康復調理類的動作，整套動作調理三焦、脾胃，能祛心火、固腎腰，長期堅持練習能夠增強人體免疫力，提高抗病能力。

4、太極拳

太極拳，是以中國傳統儒、道哲學中的太極、陰陽辯證理念為核心思想，集頤養性情、強身健體、技擊對抗等多種功能為一體，結合易學的陰陽五行之變化，中醫經絡學，古代的導引術和吐納術形成的一種內外兼修、柔和、緩慢、輕靈、剛柔相濟的漢族傳統拳術。

太極拳最有效的養生作用就是可以有效地改善自身的神經系統，幫助我們降低自身的壓力，對於改善很多老年人經常容易出現的老年癡呆神經衰弱等問題都會有很大的效果，還可以增強骨骼。

5、易筋經

易筋經源於我國古代中醫導引術，長期以來在佛家及民間習武人士之間廣為流傳，它依然具有強健體魄、預防疾病的效果。

易筋經能夠改善練習者的心血管系統、呼吸系統、消化系統的功能，對提高平衡能力、柔韌性和肌肉力量有很好的效果；除此，還對鍛煉者的情緒產生積極影響，可以降低焦慮和抑鬱程度；對中老年疾病有積極的預防作用。

中國文化博大精深，中國傳統健身依然如此，如果要學習這些健身方法，一定要找權威的專業視頻和機構或者專業人士進行學習和練習，方能事半功倍！