



凤翔县第二人民医院中医馆部分装修效果图



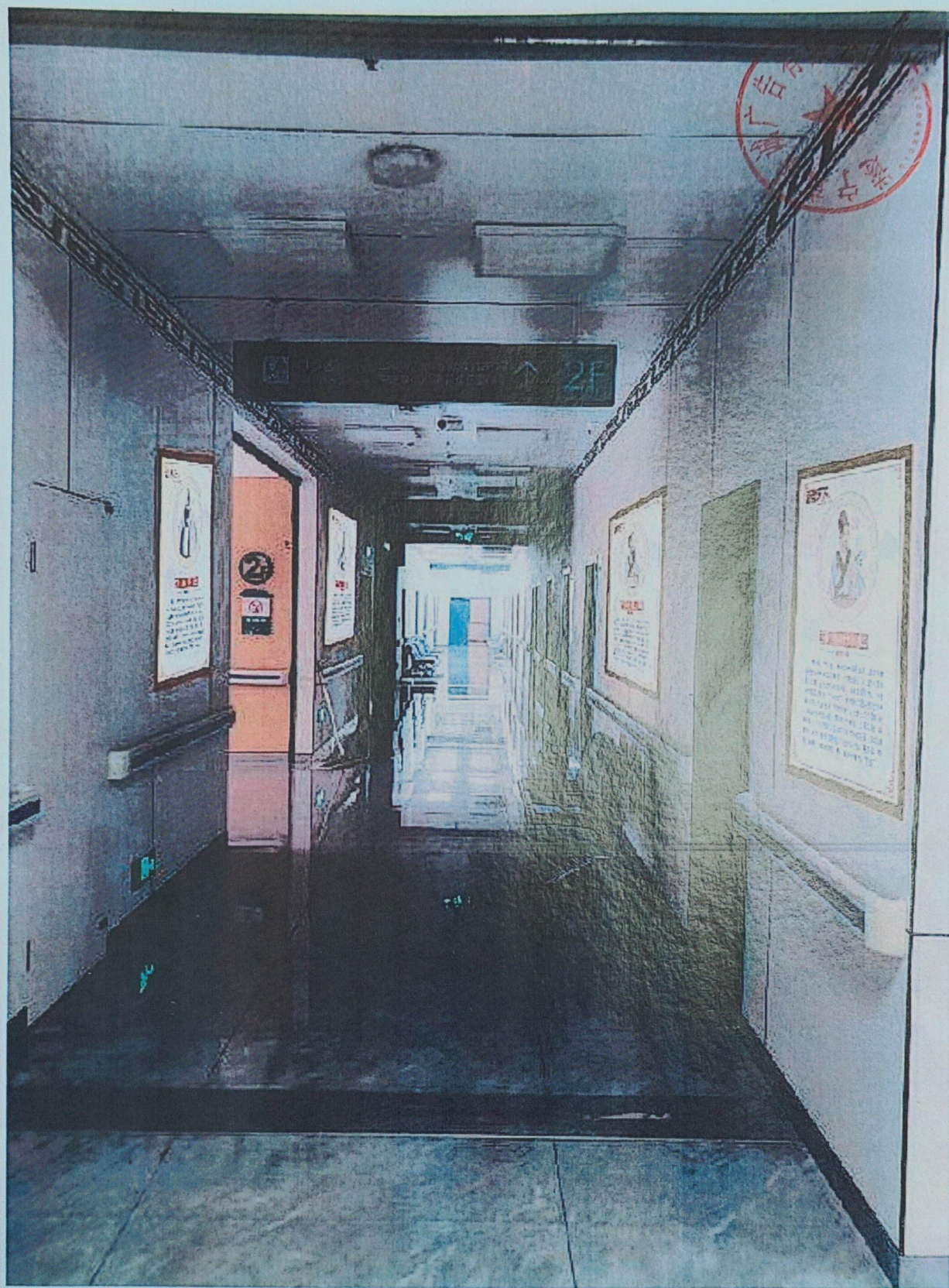
第二附属医院
妇产科

中医康复病区

补

调



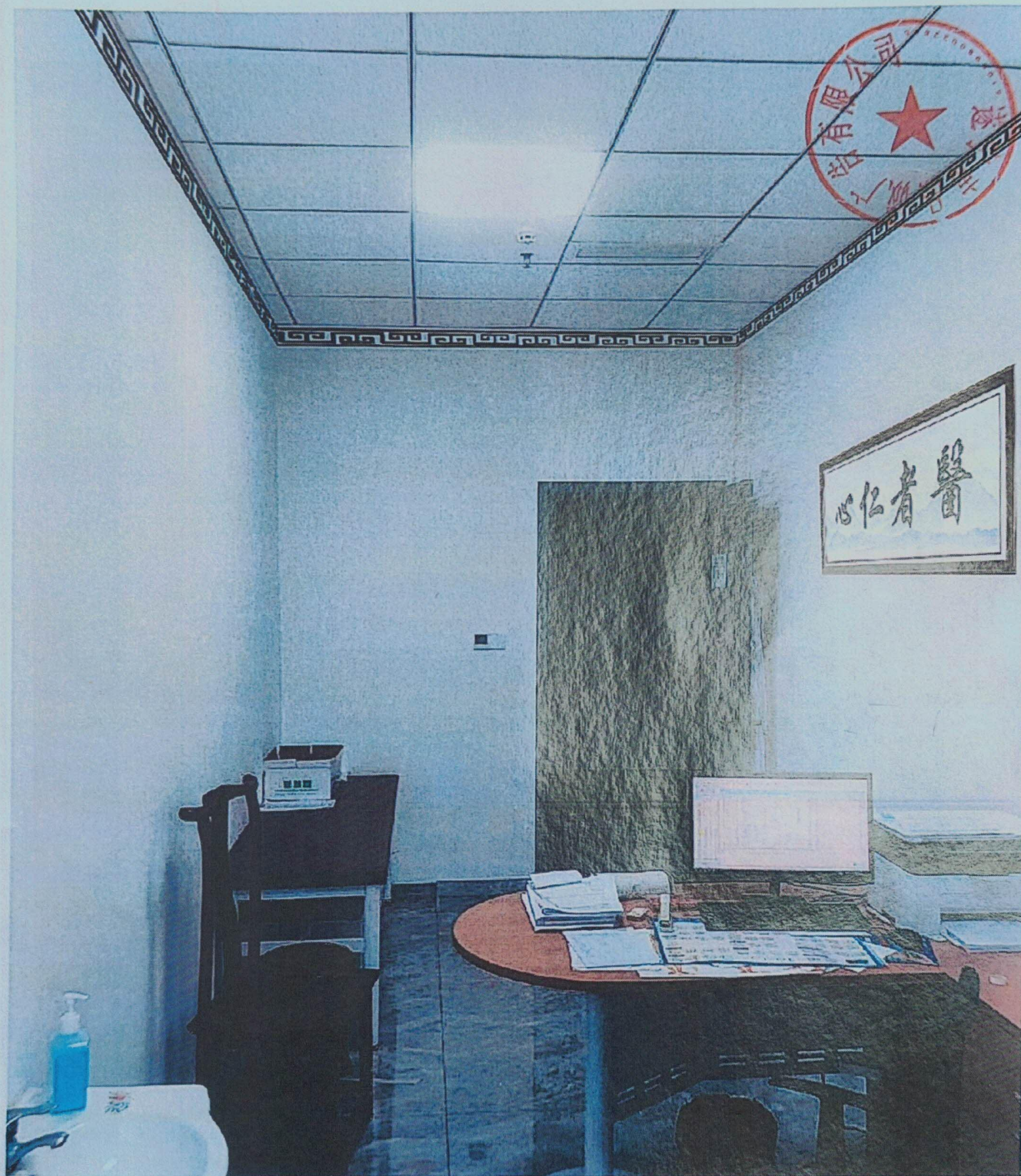




十六病室
Wards
(44-46)

















前次次神来要副好副财世单林中由图到第共景 (出)



中医健康教育宣传专栏

中医养生

[养生之道 得经固元]

关于中医养生

中医养生，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自然过程。中医养生注重精神与物质的统一，强调人与自然的和谐统一。2008年6月21日，中国国务院颁布《关于扶持和促进中医药事业发展的若干意见》。

中医养生观

中医养生注重整体观、辨证观、平衡观、预防观。
1. 整体观：天人合一
2. 辨证观：因人而异
3. 平衡观：阴阳平衡
4. 预防观：未病先防
中医养生强调“治未病”，即通过调整饮食、起居、情志、运动等方面，达到阴阳平衡，预防疾病的发生。

女性中医养生

1. 饮食调养：女性应以清淡、易消化、富含维生素的食物为主，避免辛辣、油腻、生冷食物。
2. 起居调养：女性应保持规律的作息时间，避免熬夜，保证充足的睡眠。
3. 情志调养：女性应保持心情舒畅，避免情绪波动，可通过听音乐、散步等方式缓解压力。
4. 运动调养：女性应选择适合自己的运动方式，如瑜伽、太极拳等，以增强体质。

2) 睡眠充足

睡眠充足是养生的重要一环。女性应保持规律的作息时间，避免熬夜，保证充足的睡眠。

3) 适当运动

适当运动可以增强体质，促进血液循环。女性应选择适合自己的运动方式，如瑜伽、太极拳等。

4) 保持心情舒畅

保持心情舒畅是养生的重要一环。女性应保持积极乐观的心态，避免情绪波动。

5) 注意保暖

注意保暖是养生的重要一环。女性应避免受寒，特别是在秋冬季节，要注意添加衣物。

男性中医养生

中医认为，男性应以补肾、强精、壮阳为主。男性应保持规律的作息时间，避免熬夜，保证充足的睡眠。

6) 饮食调养

男性应以高蛋白、高热量、易消化的食物为主，避免辛辣、油腻、生冷食物。

7) 适当运动

适当运动可以增强体质，促进血液循环。男性应选择适合自己的运动方式，如跑步、游泳等。

8) 保持心情舒畅

保持心情舒畅是养生的重要一环。男性应保持积极乐观的心态，避免情绪波动。

9) 注意保暖

注意保暖是养生的重要一环。男性应避免受寒，特别是在秋冬季节，要注意添加衣物。

老人中医养生

饮食调养

老人应以清淡、易消化、富含维生素的食物为主，避免辛辣、油腻、生冷食物。

起居调养

老人应保持规律的作息时间，避免熬夜，保证充足的睡眠。

情志调养

老人应保持心情舒畅，避免情绪波动，可通过听音乐、散步等方式缓解压力。

运动调养

老人应选择适合自己的运动方式，如太极拳、散步等，以增强体质。

保暖调养

老人应注意保暖，避免受寒，特别是在秋冬季节，要注意添加衣物。

关于中医养生的误区

1. 误区一：中医养生就是吃补药。实际上，中医养生强调的是整体观和辨证观，应根据个人体质进行调养。

2. 误区二：中医养生就是练气功。实际上，气功只是中医养生的辅助手段，不能替代其他调养方法。

3. 误区三：中医养生就是节食。实际上，节食会导致营养不良，不利于健康。

注：最终装修图由中标单位根据我院要求制定实施