**【空中学习舱-经典大咖课】**

**走进中医世界**

**第六讲 中医是怎样保养身体的**

主讲人：罗兴洪

中药学博士，主任中药师

南京中医药大学特聘教授

成都中医药大学兼职教授

爱上经典，走进中医世界！同学们好，我是罗兴洪，今天很高兴与大家一起交流中医与养生的话题。

小朋友们，你们知道养生是什么？ “养生”一词最早见于《庄子·内篇》所谓“养”，就是保养、调养、补养、护养的意思，“生”就是生命、生成、生长的意思。总之“养生”就是采取不同的方法保养生命、养护生命，让人活得更健康更长久。中医有三个重要特征：一是辩证观，二是整体观，三是天人合一。养生也是一个系统的工程，它是一个综合的过程，不是告诉你一种养生的方法，你就能养生的，养生无处不在，无时不在，贯穿于一个人一生的始终。因此养生不仅仅只是中老年人才需要做的事情，对于我们儿童青少年来讲也需要养生。

小朋友们你们知道健康长寿的定义“天年”是什么意思吗？天年又叫寿限，就是指自然赋予人的寿命的期限。现在研究表明人的寿命，就是天年大致可以活到120~175岁。世界卫生组织研究表明，每个人的健康与寿命15%取决于遗传因素，有8%取决于医疗条件，有60%取决于自己。

小朋友们，你们知道养生的策略有哪些吗?上策养心，中策养气，下策才是养身体的身。养生必须先养心，很多重症和绝症都是因为不良心态引起的，比如说：恨、愁、惊、思、悲、恐、贪等不良的心态都会引起疾病。当这些不良的心态没有了，病也就好了。树活一张皮，人活一口气，所以说养生就要懂得爱气、养气。我们经常讲气聚则生、气壮则康、气衰则弱、气散则亡，百病生于气，我们经常讲，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。生命在于运动，少年不锻炼，老来身不健。因此对于同学们来说，要经常锻炼。人怕不动，老怕不用，运动运动，病魔难碰。所以大家要经常活动，青年人青少年你们要以练为主锻炼，中年人养生养练兼顾，老年人是练养适度。

小朋友们，你们知道养生的方法有哪些？穿衣服，要宽松、舒适、透气、吸汗，现在很多年轻人喜欢穿紧身衣服，紧身的衣服穿上去以后不利于生长发育，要穿宽松点，不要美丽冻人。饮食有节，要有节制。少年进补，老来吃苦，现在吃一些补品，今后老来身体不好了。房间不要太大，要向阳，另外住要早睡早起，不要熬夜，最好的古代经常讲，最好要睡子午觉。子时和午时晚上1点到凌晨1点 这是子时，这时候是最佳睡眠时间，熬夜等于透支生命。丰收靠劳动，健康靠运动。因此建议大家每天早上起来跑步做早操，上午的时候做课间操。我们有句话就这样讲的，睡前洗脚胜吃补药。脚的不同部位对应着人体的不同脏腑，当我们在用热水泡脚搓脚的时候，其实就起到了对五脏六腑的按摩保健作用。本节课就到这里，同学们再见！

答题时间到，下列哪项不是养生的正确方法？

A早睡早起

B每天锻炼

C挑食

D少吃零食

正确答案就是C挑食，同学们答对了吗？