

道教養生七大內容

養生內容是在養生理論指導下經由歷代逐漸建立起來，並不斷發展與完善。主要包括以下七方面：

1. 神養：包括精神心理調養、情趣愛好調養和道德品質調養等方面。融合了傳統醫藥、宗教和民俗文化內容。
2. 行為養：包括衣、食、住、行和性生活等生活起居等行為調養。融合了傳統醫藥、宗教、民俗、藝術文化等內容。
3. 氣養：主要為醫用健身氣功的“內養功”。融合了傳統醫文化、宗教文化和武術文化內容。
4. 形養：主要包括形體鍛煉、體育健身活動。內容融合了醫文化和武術文化內容。
5. 食養：主要內容為養生食品的選配調製與應用，以及飲食方法與節制等。內容包括了醫、藥、食、茶、酒以及民俗等文化方面。食養包涵在日常生活之中，其應用範圍廣，適合人群較多。
6. 藥養：主要內容為養生藥劑的選配調製。其製劑多為純天然食性植物藥；其制法也多為粗加工調劑，其劑型也多與食品相融合。對此，古代常有藥膳、法膳之稱。其應用範圍也較廣，適合人群較多，營養內容也涉及到醫、藥、飲食文化等方面。
7. 術養：是以上養生之術以外的一種非食非藥的養生方法，即利用按摩、推食、針灸、沐浴、熨燙、磁吸、器物刺激等方法進行養生。其內容主要涉及醫藥文化。

總之，養生的特點是強調個體行為，所採用的方法應因人之不同而不同。所謂審因施養，因人施養，在群體中並不強求統一。例如，甲需要重點鍛煉形體，而乙需要著重調理飲食，而丙則需要著重調攝精神等等。如果我們對甲乙丙三人不分青紅皂白，一律要求他們加強形體鍛煉或改變某種飲食結構，就不一定符合每個人養生需要了。