健康是一切的基礎， 失去健康一切都是空談。 因此隨著生活水準的提高，如何維持健康，保持最佳的身心狀態，直至老死，已成為大家越來越關注的話題。因為，活的老不如活的好，活的好不如活的好又老。在現今社會，很多人都有一套自己的養生方法，而有些人則人云亦云，一味盲從。到底，怎樣的養生方法最好又最正確呢？且看看中醫怎說，中國醫學是古人與自然環境鬥爭的情形下，一代一代不斷的累積下來的經驗結晶，經過不斷的嘗試錯誤，才有今日的成果。

早在兩三千年前，黃帝內經裡面已經有一套很完整的養生學說散見於素問靈樞各篇，就像一個永遠也挖不完的寶庫,值得我們再三探索。

**一、飲食生活起居正常**

這是最簡單的養生方法。其中最好在晚上11點以前上床睡覺，晚上11-1點是胆休養的時間，1-3點是肝臟休養的時間，如果老是熬夜，錯過了肝胆休養的時間，身體無法得到充分的休息，就不是早上多睡一點就可以補充回來的。

飲食愈多樣化愈好，喜歡吃什麼就吃什麼，因為人有自癒的本能，只要不過量就好，愈天然的愈好，愈人工、愈精緻的反而沒有益處。

**二、合宜而持續的運動**

運動人人會，但是不一定大家都做的對，動的太少沒有效果，動的過度反而傷身，並不是所有的運動都適合養生。以下介紹三種簡單又有效的養生運動：

(一)**快走一小時。**人的腳生來就是用來走路的，卻很少人知道走路本生就是最好的養生運動。但走路並不是散步，要快走，快到身體微微發熱流汗的程度，每天走或一周二、三次。很多慢刑性病如糖尿病,高血壓,慢性腎病,……等等,如果能夠每天持續快走