

# 动静等观-生活方式医学与传统养生新趋势

冯雪

中国医学科学院阜外医院，北京 100045

**摘要：**生活方式医学强调要从疾病的上游进行干预管理，与传统养生中的“治未病”理念不谋而合。而生活方式医学中的运动、呼吸等方案在传统功法中（以太极为例）有很好的结合与应用。本次题目将从以下几个方面阐述传统功法中的“动静”之观在健康生活方式中的影响：1. 传统养生观念影响下的生活方式医学特点；2. 如何践行？-机在动静；3. 太极在各大指南当中的推荐；4. 太极对慢性疾病的防治作用；5. 太极之动：心肺耐力、冠心病、心衰、高血压、高血脂、糖尿病的影响；6. 太极之静：改善负性情绪、提高呼吸功能；7. 阜外模式的太极应用；8. 太极对国人健康影响的优势。