

中医自然养生法

壹、课程背景：

中医乃夏华民族的瑰宝，中华文化的精髓，从神农尝百草，到李时珍的本草纲目，一直延续到今天，仍散发着如此强烈的自然清香。

西医只能在已经形成病后，才能用仪器检测到，对于初病、未病根本毫无察觉，也毫无对策。而中医的望、闻、问、切正好弥补了这一重大的不足之处。而且中医对慢性病、内科病治疗方面，明显的优于西医，使西医是望尘莫及。

黎静坤老师将通过《中医自然养生法》课程，系统阐述中医的原理及应用，让我们的身、心、灵都能健康快乐。

二、课程目标：

- 1、学习什么是中医的精髓
- 2、明确中医的原理，自我保养有术
- 3、可以帮助家人、亲人们，让他们也能健康平安

三、课程对象：注重健康养生的朋友

四、课程时间：1-2天

五、内容大纲：

一、何为中医、中医起源-----易医同源

- 1、什么是中医？
- 2、神农尝百草：日得七十二毒
- 3、从《周易》到道教，延伸出中医
- 4、医圣张仲景的中医养生观
- 5、药王孙思邈的八段锦

6、孟诜《食疗本草》的饮食养生

二、中医自我诊断的健康标准-----以察天地

- 1、头圆顶天，乾卦在天：天清
- 2、脚方踩地，坤卦在地：地宁
- 3、脾胃居中央，运化而输送
- 4、两便排通畅，无阻无漏下
- 5、长期能精满气足而神旺
- 6、夜夜能睡梦深沉香又香
- 7、女子每月经期准如期

三、中医八纲、辩证论治-----道济光明

- 1、阴阳：一阴一阳之谓道：①认识阴性体质
 - ② 认识阳性体质
 - ③ 阴阳辩证与分析
 - ④ 阴阳不同体质的调理
- 2、虚实：虚则实之，实则虚之：①何谓虚实
 - ② 认识虚实的症状
 - ③ 如何解决虚实的问题

3、寒热：春夏秋冬，往来寒热

4、表里：表为病，里为根：①扁鹊见齐恒公

② 认识表症与里症

③ 如何解决病根的问题

四、中医自然养生的五把钥匙-----健康宝藏

1、居住周边环境的影响：①空气、水质等因素

② 地理位置的因素

③ 先天后天的因素

- 2、日常饮食习惯的影响：
 - ①吃素、吃荤的问题
 - ② 补药、补品的问题
 - ③ 保健品、营养品的问题
 - ④ 多吃、少吃的问题
- 3、情志发生变化的影响：
 - ①七情六欲的对应
 - ② 如何调整自我的情志
- 4、工作与睡眠的影响：
 - ①了解 12 经络的循环时间
 - ② 通过人体穴位调整睡眠
- 5、人体锻炼习惯的影响

五、常见病症、保养调整-----自我识病

- 1、长期腹泻，遇冷而痛-----不敢吃冷食
- 2、长期便秘，口水百碗不解渴-----心燥易怒
- 3、经期白带，每月痛经-----腰部酸感
- 4、长期盗汗，一动出汗-----流汗后易发烧
- 5、长期咳嗽，光咳不止-----别无他病
- 6、胃口不开，呕吐反酸-----身形消瘦
- 7、膝盖风湿，遇冷发作-----红肿而疼
- 8、哮喘不止，遇冷而发-----咳有白痰
- 9、经期感冒，如见鬼神-----热入血室

六、自我锻炼、日常保养-----持之以恒

- 1、孙思邈的八段锦
- 2、使用方便的六经健身手操
- 3、高效妙用的顶天立地
- 4、学习人体五脏排毒法
- 5、锻炼人体的武式易筋经



6、手掌指的搓揉八法

主讲：黎静坤

从20岁开始背着麻袋满山遍野寻找各种草药，从第一套医书《增广灵验》开始学习，一发不可收拾。

先后研习《黄帝内经》《伤寒论》《金匱要略》《神农本草》《难经》五大中医必学经典，同时研习《经络针灸学》《食疗本草》《本草纲目》《黄煌医案》《伤症论》《曹颖蒲医案》《张锡纯医案》《叶天士医案》《徐灵胎医案》《温病条辩》《中医基础理论》《中医中药学》《中医诊断学》《中医方剂学》《浙江民间常用草药》等众的医学经典。

同时向民间高手学习各种秘方，总结出一套实用的、简单易行的养生方法。让您的身体更健康，更良性，精满气足神旺。

