

主讲：朱越民（沐馨）

课程背景介绍

生活条件的改善与生活节奏的加快，现代人的亚健康状况尤为突出，此时一本古老的医书得到了大众的青睞，这就是《黄帝内经》。该书从自然养生的视角，教会我们认识客观自然规律，认识自己的身体，顺应四季运行的规律合理安排生活起居饮食，只要以天人合一的科学观念正确保养身心，必将未病先治，减轻身心压力，拥有健康的身体、愉悦的心理、和谐幸福的生活。

受训学员对象

一切追求身心健康、身心平衡的减压人士

课程时长

6小时/一天

授课形式

课堂讲解，问题研讨，养生操练，互动分享

学员收获

- √ 初步了解《黄帝内经》思想内涵
- √ 从阴阳五行认识身体密码
- √ 掌握十二时辰经络保养规律
- √ 掌握四季变化与饮食起居规律
- √ 拥有健康的身体和心理，享受幸福生活

课程大纲

● 《黄帝内经》概略

- ◆ 一部天书是如何诞生的
- ◆ 中医十四经脉原理
- ◆ 阴阳五行与脏腑保养
- ◆ 养生保健排毒要穴按摩
- ◆ 坚守天人合一，追求身心平衡



● 春季养生经略

- ◆ 内经中“春三月”气候及起居特点简析
- ◆ 春季护肝与情志养生
- ◆ 春季易发多发病如何预防
- ◆ 春季膳食养生调理方法
- ◆ 肝经、胆经主要穴位按摩保养

● 夏季养生要略

- ◆ 内经中“夏三月”气候及起居特点简析
- ◆ 夏季养心与“静心”
- ◆ 夏季膳食调理与冬病夏治
- ◆ 长夏时节“后天之本”脾胃的养护
- ◆ 心经、心包经、小肠经主要穴位按摩保养

● 秋季养生策略

- ◆ 内经中“秋三月”气候及起居特点简析
- ◆ 秋季润肺与防上火



- ◆ “悲秋”的心理情绪调节
- ◆ 秋季膳食调理方法
- ◆ 肺经、大肠经主要穴位按摩保养

● 冬季养生方略

- ◆ 内经中“冬三月”气候及起居特点简析
- ◆ “先天之本”肾脏的保养
- ◆ 冬季“泡脚”的学问
- ◆ 冬令膳食进补的科学方法
- ◆ 肾经、膀胱经主要穴位按摩保养

备注：

- 1、课程会将职业病防护和常见病保健知识结合讲解；
- 2、课程将带领学员做经络拍打，穴位按摩和习练八段锦；

追求天人合一

