

# 四季养生与保健

## 课程背景：

中国医药学有着几千年的历史，她为中华民族的繁衍昌盛、文化振兴做出了贡献而中医中的四季养生观更是为人类的健康发展起到了重要的作用。本课程从中医的基础理论入手，深入浅出地说明如何按照四季进行科学养生。

## 课程目标：

- 1、 帮助学员了解中医基础理论中养生的概念
- 2、 帮助学员理解现代生活更需要注重养生
- 3、 帮助学员掌握四季养生保健的基本方法

## 课程设计：

- 1、 培训时间为6-12个小时
- 2、 培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、 培训对象为企事业单位工作人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

## 课程大纲：

### 模块一、中医养生学简介

- 1、 什么是养生
- 2、 现代人的养生现状
- 3、 养生的重要性
- 4、 养生的分类

### 模块二、四季养生之春季养生

- 1、 春季的气候特点对应的养生原则
- 2、 春季饮食调养
- 3、 春季起居规则
- 4、 春季常见病的预防

### 模块三、四季养生之夏季养生

- 1、 夏季的气候特点对应的养生原则
- 2、 夏季饮食调养
- 3、 夏季起居规则
- 4、 夏季常见病的预防

### 模块四、四季养生之秋季养生

- 1、 秋季的气候特点对应的养生原则
- 2、 秋季饮食调养
- 3、 秋季起居规则
- 4、 秋季常见病的预防

### 模块五、四季养生之冬季养生

- 1、 冬季的气候特点对应的养生原则
- 2、 冬季饮食调养

3、 冬季起居规则

4、 冬季常见病的预防

**模块六、四季养生与情志养生**

1、 情志不遂是治病的主要因素

2、 四季的情志养生要点

3、 现代心身疾病的常识

4、 心身疾病的种类与预防

**模块七：QA 时间**

此模块用于现场咨询答疑

备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整