

# 24 节气与四季养生

## 【课程背景】

随着生活水平的提高，越来越多的人开始注重养生。但是真正意识到养生要和节气相对应的人不多。俗话说天时地利人和，养生也是一样，将传统的二十四节气与养生联系起来才能取得更好的效果。

不积跬步无以至千里，养生同样重在平时点滴积累，长期坚持可以改善健康状态全面提升生活品质。

## 【课程收益】

帮助大家更好地通过季节与 24 节气的特点，建立科学的生活方式，达到防病强身，延年益寿的目的。

## 【课程特色】

1、原创性——“古为今用，中西结合”，根据中医学的理论基础及自然疗法，调节阴阳平衡之道，从人体本源解除病痛。

2、独特性——“健康养生，道法自然”，课程体现针对职场人的特殊性，重在修身养性，给出全面、致的养生妙法，既深度和高度，又有偏方和秘术。

3、实战性——“开眼开智，落地开花”，课程现场诊断治疗，解决学员的身体问题，产生立竿见影的效果，也提供后期健康管理方案。

4、实用性——“一学就会，巧妙应用”课程化繁制简，将复杂的中医理念与日常工作生活融会贯通，一体化，通俗易懂，经典案例，秘方功法，经络导引，疗效显著。

**【课程对象】** 亚健康人群，追求健康生活的人

**【培训用时】** 1 天

**【培训方式】** 讲解+互动+实操演练

## 【课程大纲】

- 一、24 节气养生歌
- 二、四季养生之道
- 三、不同体质对应节气的身体状况和解决办法
- 四、现场辨别体质并给出养生建议

### 一、24 节气养生歌

#### 大寒立春

万物不容，惟木独显。天气冷滞，不得化张。

#### 雨水惊蛰

根基不固，水运难行。厥阴无情，营血不布。

#### 春分清明

月高风清，一阳升腾。形实郁气，风郁内生。

#### 谷雨立夏

嫩阳娇弱，阴盛阳虚。形渐萧萧，气遂腾腾。

#### 小满芒种

郁从心生。丹田积病。勿劳心神，津布气行。

#### 夏至小暑

土实形满。热从中生。少食勿积，病患不生。

#### 大暑立秋

阳极气盛。形虚动风。血燥发热，遇湿则淫。

#### 处暑白露

金水相承，心火囚中。脾土难运，阴阳难平。

#### 秋分寒露

阴阳相应，贵在平衡。耗损多燥，劳劳不葆。

#### 霜降立冬

令在三焦，节食少欲，疏导通路，滞气自消。

#### 小雪大雪

寒水伤木，冻土封山，饱和心火，心平气和。

#### 冬至小寒

阴盛阳微，莫饮贪杯，静之以待，内敛生机。

### 二、四季养生之道

#### 1. 春

春三月，此谓发陈，天地俱出，万物以荣。

#### 2. 夏

夏三月，此谓蕃秀，天地气交，万物华实。

#### 3. 秋

秋三月，此谓容平，天气以急，地气以明，早卧晚起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓

秋刑。

4. 冬

冬三月，此谓闭藏，水冰地坼。无扰乎阳，早卧晚起，必待日光。

三、不同体质对应节气的身体状况和解决办法

1. 寒

2. 热

3. 虚

4. 实(湿)

虚者补之；实者泻之。寒者热之；热者寒之。以平为期

四、现场辨别体质并给出养生建议