

# 五行养生

## 学习背景

随着收入的增多，大家追求健康的愿望越来越强烈，由于压力过大，亚健康状况增多，存在各种形式的养生调理的项目与信息，很难找到适合自己的保健技巧。

## 学习目标

运用传统的方式改变生活状态

借助五行学说识别自身的健康状态

借助五行的养生功法替代药物治疗

## 课时 6 小时

## 课程大纲

### 一．什么是五行

五行概念解析

### 二．五行的识别

五行对应的颜色

五行相乘

五行相侮

### **三．五行的应用**

五行与人体健康的关系

五行与脏腑的关系

见起色知其病

### **四．如何用五行理论调理身体的隐患**

克为病之所传

常见疾病治疗与预防

亚健康症状有效应对

四季养生与调理

### **五．如何运用五行调理身体及互动实操**

1.五行在生活中的动作运用

五行的自然疗法

五行呼吸法练习

2.五行在生活中的饮食运用

大药就在厨房，会吃就能治病

**讲师介绍**

付振峰

吉林长春人

国家非物质文化遗产“付氏三绝针”传承人

曾任中央办公厅保健处医生

现任北京道教协会方略谷养生顾问

中国中医药学会外治分会专家

中国中医科学院培训中心讲师

付老师桃李满天下，200多名弟子均为专业西医医生，是拥有最多西医弟子的中医专家。至今讲授课千余场，学员超过5万人。

付老师授课风格幽默风趣，极富感召力，现场能充分调动学员的互动性和参与性，不仅能丰富培训的内容，又能提升培训质量；讲解内容深入浅出、实战实用，以付老师多年以来实战经验和案例为依托，即使没有中医基础的学员也会受益匪浅。

同时，付老师对道家风水养生也有有多年研究，“易医”同源，从五行八卦，气候节气的角度研判治疗方案，使疗效更加实用有效。