

# 黄帝内经养生之道

## 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。

黎老师将通过食物疗法、中药疗法、经络疗法三大系统，从实质性的中医调理入手，给大家带来听得懂，用的上，保健康的中医养生法。

## 二、课程目标：

- 1、学习什么是黄帝内经的精髓
- 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、《黄帝内经》起源-----易医同源

- 1、什么是中医？什么是《黄帝内经》
- 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、《黄帝内经》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

## 三、《黄帝内经》的八纲辩证论治-----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、《黄帝内经》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、《黄帝内经》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、《黄帝内经》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

----带领大家一起做经络养生操，一起健康