

# 国学智慧与养生实操

## 课程背景：

国学源远流长，博大精深，经历数千年的演化推动和承载着中华文明的进步。特别是当下社会，在经历了西学的实用主义大潮后，人们反思现实的得失，开始从高速旋转的功利型社会中脱胎出来，逐渐转变为对朴实自然生活的追求，希图回归传统文化的温暖和睿智之中。而中华传统文化中先哲们的学说，则让大家的心灵得到充分的滋养，成为不竭的智慧源泉。

国学养心以儒、释、道为主，突破思想的局限，叩问心灵的大门；中医养生以《黄帝内经》为主，用中医之智慧善养家庭康宁。不仅帮助个人达到思想上的涅槃，更是促进家庭的健康和睦，身心双修，成就美好生活！

本课程以“儒释道”理论为根基，分别选取《黄帝内经》、《大学》、《了凡四训》、《经脉轮》等经典，让学员在通俗易懂的案例中去体悟。从时空养生、体质养生等方面对其养生理论进行挖掘，梳理整理了食、药疗养生、经络养生、情志养生等养生手段和途径，对不同年龄、不同性别的独特养生方式进行提炼总结，旨在为大众提供实用、有效的养生理论，并将这些理论与现实生活相结合，使其具有较强的参考性和可操作性，做到让大众知其然，更知其所以然，为大众健康护航，使人人安享天年。

## 课程特色：

### □ 国学养心

纵览诸子通达睿智，细数历代致用之学，  
端本清源阐明义理，颐养心性体悟真谛；

### □ 中医养生

学《内经》摄生之道，习中医养生之法，  
小疾可去大病不生，善养家庭福寿康宁；

## 课程收益：

- 正心正念正行为
- 修身养体固根本
- 和谐善念利家风
- 身正长青树百年

课程时间：1天

课程对象：全员

课程人数：30--40人

**培训形式：**理论讲授 60%、实操 20%、案例讨论 20%

**课程内容：**

一、国学与养生

- 1、黄帝与中国文化
- 2、《上古天真论》说什么
- 3、五行五伦与五脏
- 4、音乐疗法

二、中医和日常生活息息相关

- 1、为什么说“冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方”
- 2、为什么大蒜、辣椒不入中药
- 3、什么是“咽喉要道”
- 4、四季养生：春季知“生发”夏季看“生长”秋季忙“收敛”冬季贵“藏养”

三、饮食养生法

- 1、食物和药的区别
- 2、饮食习惯的注意
- 3、《黄帝内经》的饮食之道
- 4、孔子的 12 个饮食观
- 5、不同节气的进补

四、十二时辰养生

- 子时：护胆养阳气
- 丑时：护肝养血气
- 寅时：沉睡养肺气
- 卯时：温水通肠道
- 辰时：早餐胃肠好
- 巳时：脾经身脑清
- 午时：小憩养心经
- 未时：按摩小肠经
- 申时：护好膀胱经
- 酉时：常按摩肾经
- 戌时：清淡饭后步
- 亥时：护养三焦经

五、实操篇

- 1、晨起站桩与拜忏
- 2、办公室简易养生操六式（鹤翔九天、嫦娥奔月、上下马背、借花献佛、灵龟献寿、饮马黄昏）
- 3、办公室眼、牙、耳、手指操
- 4、三高、糖尿病的养生

附赠：音乐疗法音乐（适宜人群：减压舒缓、静心去烦、镇定情绪、疏肝理气、腰酸腿疼、失眠头疼）

