

黄帝内经与四季智慧养生

课程时间：1-2 天（共 6—12 课时）

课程介绍：

健康与长寿是人类永恒的主题；

健康是人类的最大的财富；

健康是最大的本钱；

特别是随着人类社会的日益繁荣与进步，精神活动的丰富多彩，物质生活的极大提高，人们对健康的渴望越来越迫切，因此也越来越重视

学习并遵循养生之道。

学员人数：**16—50 人**

授课形式：讲授、案例分享、小组讨论、情景体验互动体验、Q&A 答疑

课程大纲：

一、阴阳平衡的人最健康—《黄帝内经》

二、春季养生

1、春季养生方法—衣

1)“春捂”衣着

2、春季养生方法—食

1) 养肝为先

2) 增甘少酸

3) 多吃蔬菜

3、春季养生方法—住

1) 室内一般污染:

2) 室内放射性污染

4、春季养生方法—行

1) 春练六不宜

2) 保护我们的后天之本—脾胃

3) 治疗胃下垂的特效艾灸法—三穴齐攻

5、夏天怎么养长—《黄帝内经》

三、夏季养生

1、夏季养生—衣

2、夏季养生—食

1) 夏天不宜进补，

3、夏季养生—住

1) 不宜去人多地方

4、夏季养生一行

- 1)适当运动

四、秋季养生

1、秋天怎么养收——《黄帝内经》

- 1)阳气始收,阴气渐长

2、秋季养生一衣

3、秋季养生一食

- 1)以“滋阴润肺”为基本准则

- 2)及时补水，防止秋燥

4、秋季养生一住

- 1)保持室内一定湿度，并适当补充体内的水分。

- 2)秋高气爽，是户外活动锻炼和旅行的大好时光。

5、秋季养生一行

- 1)加强运动调养 多“空气浴”

- 2)艾灸与敲打养生—有效防治高血压

五、冬季养生

1、冬季应该养什么？

1) 注重肾脏机能

2、冬季养生—衣

1) 暖人先暖脚

3、冬季养生—食

1) 饮食原则：减咸增苦、饮食宜温

2) 过食“盐”的危害——《黄帝内经》

4、冬季养生—行

1) 冬季的精神调养