# 中医养生讲座策划书

来源：网络 作者：独影花开 更新时间：2025-07-15

*第一篇：中医养生讲座策划书###社区卫生服务中心预防保健科（拟）中医养生讲座策划书--------###社区中医养生系列讲座一、活动背景：随着我国“中医中药进社区”工作的不断推广和深化，为使更多的群众及居民了解中医，认识中医，体验中医，让...*

**第一篇：中医养生讲座策划书**

###社区卫生服务中心预防保健科（拟）

中医养生讲座策划书

--------###社区中医养生系列讲座

一、活动背景：

随着我国“中医中药进社区”工作的不断推广和深化，为使更多的群众及居民了解中医，认识中医，体验中医，让中医“治未病”健康工程、中医预防保健服务贴近百姓人家，以及加强社区健康教育工作的多样化开展，丰富社区居民的生活，营造有利于健康的社区环境和社区意识，激发社区居民对卫生服务的需求，鼓励社区居民积极参与健康教育和健康促进活动。我院将组织“中医药文化进社区”中医健康系列讲座等社区公益活动。同时，这也是为我院即将开展的“博士养生讲堂”项目，做好准备，打好基础，积累经验，探索出长效、简约的运作模式。

二、活动目的、意义和目标：

1、宣传社区卫生服务，提高我院的知名度。

2、转变社区居民的健康观念。

3、普及自我保健知识。

4、激励社区居民为自己的健康负责，改变不良行为和生活习惯。

5、了解社区居民对健康教育的需要和需求。

6、积累讲座开展经验，以及积累稳定听众。

三、资源需要：

1、已有资源：

（1）中医讲师：张长安教授（中医知识渊博）、（2）讲座场所：华发2楼会议大厅。

（3）院门口电子屏、门口流动性宣传栏。

（4）参加过免费体检的老年人名单及电话号码。

2、需要资源：

首先争取得到领导的支持，以及各部门的协助。

（1）工作小组：陆、谭、杨、雒、曹、安、（2）宣传物资：横幅、社区居民楼电子屏的租用、宣传单、海报、红纸、墨水等。

（3）教授讲课所需工具：课件、电子笔、扩音器、麦克风。

（4）礼品：简单实用的生活用品：毛巾、手帕、扇子等，可选择性的印上我院的宣传资料、健康知识、社保政策等。

四、活动开展：

时间：第一讲初步定为2025年8月10日 15：00-----17：00第二讲以后时间须在第一讲

结束时发出预告通知。地点：华发2楼会议大厅 主题：中医养生

主讲人：中医教授张##

嘉宾：社区热心老人、##物业领导、居委会领导、格力嘉宾、兄弟机构嘉宾等。听众：##社区居民、##村居民、##居委居民、就诊患者朋友等。主办：###社区卫生服务中心承办：预防保健科

活动工作及人员安排：前期工作：

1、讲座课件制作，依据张教授的主题、主要内容，先行制作，再让张教授修改、补充、完

善。负责人员：

2、宣传工作：（重点环节）

1）宣传单的制作：标题醒目、内容吸引、适合目标听众的口味，并定好具体时间地点。发放地点：a）华发新城社区商业街、活动中心，可邀请社区热心老人帮忙宣传通知。b）东桥村（居委会附近），街派。

c）廉泉居委，街派。

目标人群：华发居民，特别是距离我院稍远的3期和4期居民。负责人员：防保科（谭）。

2）社区电子屏的租用、海报/红纸（院门口、会议室门口、华发1~4期主楼群、商业

街）、横幅的制作。负责人员：营销部（曹）。

3）导诊预约登记：现场就医人群，留下姓名、电话等，并派发宣传资料，做好解析、邀请工作。

负责人员：护理部（）

4）电话预约邀请：免费体检的老年人群；就诊的华发居民群； 负责人员：防保科（谭）。5）格力部分管理层人员邀请；

负责人员：待定。6）兄弟机构的邀请。

负责人员：防保科（陆）

3、张长安教授简介海报的制作。负责人员：营销部（曹）。

活动当天工作：

1、会场布置、接待室、嘉宾座次；负责人员：

2、礼品、食品的购买；负责人员：

3、主持、领导讲话、司仪、会场服务；负责人员：

4、电脑、灯光、音响、摄像；负责人员：

5、秩序维持、现场气氛调节（领掌人、托儿、活跃气氛）负责人员：

6、接送车辆、活动后清理人员、合影、餐饮招待、后续联络等。负责人员：

活动流程

1．8月7日前，和教授商量、共同制作好讲座课件内容。

2．讲座前三天，制作出横幅和宣传海报，在院内外作好宣传工作。

4．讲座前三天，联系嘉宾：热心老人、总部人员、我院中级干部及各科科长、各科医生。5．讲座前两天，发邀请函，居委领导、物业领导。

6．讲座前一天，所有组织人员和工作人员开会，安排讲座现场的人员分工。

7．讲座当天，讲座开始前三个小时，所有工作人员到位，按照既定人员分工，各负其责。

讲座流程

1．主持人介绍主讲人、领导和到场嘉宾。2．领导讲话3．讲座开始4．提问环节

5．讲座结束，主讲人和领导及活动负责人合影6．恭送主讲人和领导7．收拾整理会场

五、经费预算：

六、活动中应注意的问题及细节：

1、听众不足问题：

解决办法： 首先：确保院内医务人员全体参加，包括休息人员。邀请总部人员参加。其次：导诊现场预约的听众，活动前一天电话再次通知。再次：电话邀请的社区老年人（免费体检），确保每个人通知1次以上。

2、活动当天一楼秩序问题，应避免影响到门诊正常秩序。

解决办法：导诊岗位，适当增加人手。

3、现场接待：应把握好我院社区公卫宣传的时机。

实施办法：专人接待嘉宾，介绍我院特色，以及门统政策的宣传。

4、现场布置：应适当宣传我院其他专家，以及其他健康知识的宣传。

陈列我院专家简介，摆设健康资料自取架。

5、现场问卷调查：了解听众的需求，讲座效果信息反馈。

6、人员分工，落实到人头上。

七、活动负责人及主要参与者：

组织者：陆

参与者姓名：杨、谭、曹、雒、安、嘉宾：热心老人、院长、总部人员、我院中级干部及各科科长、各科医生、居委领导、物业领导、

**第二篇：中医养生**

暑期马岗小兴趣班之中医与健康概括

【教学背景】当今社会经济发展，人们生活水平提高，人们的健康意识增强了，对健康也更为关注了，更注重日常养生保了，进而学校对相关健康卫生保健知识却是关注很少。

【教学内容】中医基础理论、中医儿童常见病诊断及处理、常见中药了解，凉茶一般配方解毒、日药膳的选择、祛湿的常用药选择，艾灸祛湿保健、刮痧拔罐的介绍、趣味中药谜语、顺口方剂歌、日常饮食搭配禁忌、穴位与日常健康保健

【教学方式】老师ppt介绍、动手操作演示式，分组合作竞赛式，【教学目的】让孩子们了解一些健康养生常识，拓宽孩子的知识面，然后运用于日常生活中！

【教学过程】

1、进行简单中医基础理论的教学；

2、常见病的诊断（症状及辨别）；

3、常见病的处理，包括中药、针灸、艾灸、药膳、刮痧、火罐；

4、拓展：日常饮食搭配禁忌，趣味中药谜语和方歌的介绍，凉茶配方解读，穴位的保健。【教学具体内容】见附件

**第三篇：中医养生学**

随着网络时代的到来，我们的生活和学习、工作都发生了变化。教师已不再是传递信息的工具，教师更需要更高层次的教育教学能力，掌握现代教育技术、研究教学的各个环节，适应未来教育的需要的。

网络继续教育培训学习为教师学习制定了共同的内容和活动，更为重要的是，它为教师提供好展示自己的网络平台。在学习内容和实践层次上满足不同教师的需要。通过参加本次教师网络继续教育培训，自主参与其中，使我在思想上、专业理论知识方面有了进一步的提升。在学习中，我认真聆听了专家在教育教学方面的讲座，观看了课堂教学视频，在这段时间里从这个平台我学到了不少先进经验和有价值的知识。在网络学习中，使我受益匪浅。在课程培训过程中。李教授深刻阐释了局部解剖学的课程定位；讲解了局部解剖学“三基”“五性”的教学理念，并结合自身经验向我们介绍了如何引导和有效促进学生学习局部解剖学。李教授讲述了简约式、探究式、案例式、启发式等教学方法；特别提到要将局部解剖学与系统解剖学相结合，将形态与机能相结合，引导学生自主学习。还举例介绍了许多授课方法：例如与临床应用相结合，与科学研究相结合，采取对比授课等，让我受益匪浅；李教授反复强调，在课堂教学中要以提高学生能力为主导，启发学生的创新性和科研灵感，为学生未来发展奠定良好基础。他还强调，作为高校教师，必须立足本专业教学实际，提高自身双语教学能力，提高自身科研素养，这将会大大开发医学生的潜力，促进其更好发展。在观看学习培训视频过程中，我也和周围的同事交流过，讨论过，在写这份总结报告的时候，我想发表一下自己对于该课程的不足之处的见解。首先，在示范教学章节部分，总体感觉讲的有些粗糙，作为年轻老师，有些疑惑问题没能在视频学习中得到答案。其次，局部解剖学毕竟是一门联系基础和临床的实践性学科，对于该学科教师的培训还应该注重动手操作能力，在这次的在线视频培训中，示范课中缺少实际操作部分，这也是美中不足的。特别对于上肢，下肢和腹壁的解剖涉及到临床外科学大部分学科，最好将这部分也添加到视频教学中来。

这次教育培训，使我对新课程教学又有了新的认识。我体会到新课程教学应该是：“学生是学习的主体，他们应该在老师的指导下，通过自己亲自去体验、尝试，来逐渐学会生活、学会学习，从而达到从学会到会学的目的，教师要从各个方面来培养学生探究事物的兴趣和积极的态度，让他们不以学为苦，而做到以学为乐。

心得体会

这学期我选修了《中医养生学概论》这门课，虽然只上了几周，却让我对中医养生学有了更多的认识。

中医的发展可以分为四个阶段：先秦时期，殷商时代的甲骨文上，已有一些生理和疾病、个人卫生与集体卫生的记载，这当时已有讲卫生与保健防病的萌芽思想；后汉时期，由于秦皇、汉武都是长生不老的热烈追求者，所以炼丹术、服石法、神仙术以至房中术之类养生之书，充斥天下；两宋、金元时期，中医学出现了流派争鸣，从而也推动了养生学的发展，现存有宋朝的养生著作11种，元朝的养生专著7种；明清时期的养生学著作，唯心成分日益减少，日益切合实际。明代的养生专著甚多，大多今日尚有存者。清以后，在养生学方面没有什么进展。

养生学的基本观点主要体现在顺应自然、形神合一、动静结合及综合调理、因人而异等方面。顺应自然就是要顺应四时，提高人体对自然界变化的适应性调节能力。四时的气候是：春生、夏长、秋收、冬藏的交替过程，影响人体生理功能，从而出现相应的变化。

中医学认为人体是一个高度复杂而完善的统一体，人身由“神”与“形”组成。“形”指形体结构，包括五脏六腑、经络、四肢百骸等组织结构和气血津精等基本营养物质；“神”是机体生命活动及情感意识的体现，是人体精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的最高主宰。动与静，是自然界物质运动的不可分割的两种形式，动中有静，静中有动，二者共同构成矛盾的统一体。人在生活中，也应保持动、静结合。心神宜静，形体宜动。在动中要求动静适度，“过动则伤阴，阳必偏胜，过静伤阳，阴必偏胜”。但在动静两者中首先要求动，只有如此，才符合生命运动的客观规律。

综合调理、因人而异 也就是说婴幼儿期应注意寒暧及饮食的调理；青少年时期重在培育肾气、惜精保精以健身；中年则是身体各部分由极盛转衰的时期，所以要注意气血阴阳调补，保养得当。以防早衰，争取长寿；老年是体内气血衰弱，功能减退的时期，这阶段当重视调神、慎饮食、节房事以延缓衰老，保持身体的健康，延年益寿。

在这门课程中，我最感兴趣的是按摩和针灸。它们和拔罐、刮痧、气功、药膳等都是中 医养生中特色疗法。按摩是以中医的脏腑、经络学说为理论基础，从性质上来说，它是一种物理的治疗方法。从按摩的治疗上，可分为保健按摩、运动按摩和医疗按摩。保健类按摩主要目的是恢复肌肉神经的活力，摆脱亚健康状态，提振精神。典型的有中式按摩，日式指压按摩，泰式按摩，足部按摩等；治疗性按摩主要是治疗一些肌肉神经的损伤，配合火罐，刮痧，艾灸等传统中医手段，经过一定得疗程，达到康复和好转的目的，目的是强调治疗后的效果，促进机体恢复的目的。典型的有中医推拿手法，整骨按摩等。休闲型按摩则主要强调对人体精神的放松。在针灸中，针与灸是两种治疗方法。针治法是运用一定的操作手法，把金属制成的针刺入人体的某一（穴位），使该部位发生酸、麻、胀、重等感觉，从而产生治疗疾病的作用。灸治法是将艾绒揉成小团或长条状，点燃后放在（或靠近）人体体表的某些固定的部位，施行热熨或熏，从现时达到治疗疾病的目的。

针灸主要有 疏通经络、调和阴阳和扶正祛邪的功效。

疏通经络的作用就是可使淤阻的经络通畅而发挥其正常的生理作用，是针灸最基本最直接的治疗的作用。针灸科选择相应的针刺手法及三棱针点刺出血等使经络通畅，气血运行正常。针灸调和阴阳的作用就是可使机体从阴阳失衡的状态向平衡状态转化，是针灸治疗最终要达到的目的。针灸调和阴阳的作用是通过经络阴阳属性、经穴配伍和针刺手法完成的。针灸扶正祛邪的作用就是可以扶助机体正气及驱除病邪。中医学认为疾病的发生发展及转归的过程，实质上就是正邪相争的过程。针灸治病，就是在于能发挥其扶正祛邪的作用。在课上，我认识了人体部位上的穴位和经脉，一种对中华医学的敬佩之情油然而生，中医学如果此博大精深，希望有更多的人能够去学习和研究。

**第四篇：中医养生**

中医养生选修课心得

古人养生的方法有很多种，比如按摩，导引，推拿，气功，食疗，药浴等。其道理都很相近，无外乎疏通经络，调理气机。

下面，主要以春季距离说明，中医养生的一些方法。

在春季，为少阳相火所住，《易》称之为巽，风，木，雷。容易产生急躁，易怒，头晕，目眩，心悸，口苦等症状。这些症状也正是一些疾病的病因，病原。所以，在情志方面主要预防发怒。经络要疏导开。是气得生。《内经》云：春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣，夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生;生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。

在一些传统的养生方面按摩是固不可少的。可以多按压肝胆经的穴位来使气得生。有效穴位：太冲，阳陵泉，列缺，照海。药物上可以以药代茶，用枸杞子，菊花，草决明，甘草这四味药来调养。导引方面可以做“五禽戏”终得猿系，使阳气生发。每一节气分为三侯，上，中，下三侯可以打坐，使其生长。清代周版的易筋经是现在公认最好的版本。在饮食方面，吃一些当令的食物。东方人的食物主要以五谷，蔬菜为主。“五谷为养，五蔬为充，五果为助”。所以在春季应该多吃当令的山菜，野菜。

中医养生心得体会

中国的传统中医源远流长，博大精深，是中国古代人们共同与疾病作斗争的经验和理论知识相结合的结晶，是中国古代劳动人民通过长期医疗实践逐步形成并发展的医学理论体系。中医学以阴阳五行作为理论基础，将人体看成是气，形，神的统一体，通过望闻问切四诊法等共同探求病因，病性，病位，分析病机及人体内五脏六腑，经络关节，气血津液的变化，判断邪正消长，进而得出病名，归纳出病症，同时，中医坚持以辩证法为原则，制定“汗，吐，下，和，温，清，补，消”等治法，使用中药，针灸，推拿，按摩，拔罐，气功，食疗等多种手段，使人体达到阴阳调和而康复。中医治疗的积极影响在于不但能够帮助病人恢复人体的阴阳平衡，而且还能兼顾生命与生活的品质，更为重要的是，中医学的最终目标并不仅仅是着眼于治病，而是帮助人类达到如同在《黄帝内经》中所提到的四种典范人物，即真人，至人，贤人的境界。

养生是一门很深的学问，由我们的祖辈钻研，学习，积累总结得来的，是中华五千年传统文化的精粹，我们养生，也要顺应自然界春，夏，秋，冬的季节变化，通过不同的调养护理方法，达到健康长寿的目的。通过一年四季的气候变化规律及人的一些生理，病理现象，并揭示出人类应当如何在阴阳不停变换的四季中，恰当的调养自己身体的阴阳，以顺应四季变化，达到阴阳平衡，气血畅通，从而达到中医养生的最终目的，能够健康长寿。

中医养生之道的特点，是尊重自然规律，顺应自然变化。

通过学习中医养生，我收获很多，并会从现在到今后开始减持把这些养生的知识点用于我的生活学习中，从总体上提高我对中医养生的认知，增强身体素质，更加健康长寿.

**第五篇：关于开展中医养生保健讲座的通知**

关于开展中医养生保健讲座的通知

各位员工：

中医养生，就是通过饮食、运动及中药调理等综合手段来增强体质、维持健康和预防疾病。为了传授更多的中医保健知识，提高科学健康的保健意识，促进员工的身心健康，并做好自我保健和防护，我单位将特邀中医名家\*\*\*\*先生来我中心进行中医养生保健的知识讲座。欢迎大家积极参加！

讲座时间：\*\*月\*\*日（周\*\*\*）\*\*\*\*\* 开始签到 讲座地点：\*\*\*\*\*\* 出席对象：全体员工

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

\*\*\*\*\*\*

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！