# 中医养生知识讲座总结范文(精选3篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-05-17

*摘要是对过去一定时期的工作、学习或思想状况进行回顾、分析和客观评价的书面材料。 以下是为大家整理的关于中医养生知识讲座总结的文章3篇 ,欢迎品鉴！【篇1】中医养生知识讲座总结　　秋季天高气爽，草木凋零，大地气象明朗；冬季万物闭藏，天气干燥，...*

摘要是对过去一定时期的工作、学习或思想状况进行回顾、分析和客观评价的书面材料。 以下是为大家整理的关于中医养生知识讲座总结的文章3篇 ,欢迎品鉴！

**【篇1】中医养生知识讲座总结**

　　秋季天高气爽，草木凋零，大地气象明朗；冬季万物闭藏，天气干燥，气温低，西北风肃杀，属凉燥。因此，秋冬季的养生是以适应秋冬季气候变化为主，秋应肺而养收，冬应肾而养藏。今天重点讲金秋时节中医养生之道，即情致养生、起居养生、饮食养生、祛病养生。

　>　一、情志养生

　　所谓情志，即指喜、怒、忧、思、悲、惊、恐等人的七种情绪。七情六欲，人皆有之，情志活动属于人类正常生理现象，是对外界刺激和体内刺激的保护性反应，有益于身心健康。《黄帝内经》指出，“喜怒不节则伤脏”，说明情志不加节制会损伤脏腑功能。具体地说是：“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。”另，发为肾之缕，肾不好，头发会早白衰退。秋季，气温开始降低，雨量减少，空气湿度相对降低，气候偏于干燥。秋季自然界有萧杀之气，有悲秋之说。因此，秋天要经常到户外，户外的负离子含量高，能调节人的情绪，使人身心愉悦。秋天的紫外线较强，要多接触紫外线，会保持心情舒畅。在心里最悲伤的时候，要懂得向人倾诉，男人要流眼泪，要多培养一些兴趣爱好，打打毛衣、写写字，哪怕在家里做些家务事，都可以使自己的心态放松，保持愉悦

　　营养医师王兴国饮食营养科普讲座营养食疗食补健康饮食减肥保健的心情。

　　要学会修身养性，在秋天少量品茶和咖啡，心情会振奋，消除一些不良情绪。茶叶在秋季的时候喝些秋茶，可享受到品茗的乐趣。每天一个苹果，能保持好心情；香蕉、蜂蜜，能使人保持心情愉快。同时，避免不良精神因素的刺激，保持心理卫生，找人疏泄一下情绪，是非常重要的。

>　　二、起居养生

　　秋季是人体阳消阴长的过渡时期。所以，顺应秋季的自然特性来起居养生，即保肺，可起到事半功倍的效果。秋季是最不容易生病的季节。春困秋乏，秋乏也是。秋季三个月大气平庸，秋季起居应做到早睡早起，注意添加衣物，防止因受凉而伤及肺部。

　　秋季子时的睡觉一定要睡的深沉，女人是睡出来的水灵，最好在10点之前睡眠，皮肤会变的光滑和水湿。做梦能增加年轻人的记忆力，预防老年人的老年痴呆。

　　睡眠不佳可以吃桂圆，能加快入眠速度。晚上睡眠不佳，午时补，午睡时间不要太长。起居有常，疾病会远离你，同时运动养生要与休闲养生相结合。

　>　三、饮食养生

　　我们生活中常见的食物富含各种营养，不仅可提供维护健康所需的营养素，使身体随时保持在最佳状态，让体能达

　　到颠峰，还可针对不同体质和健康状态进行对症食疗。将各类食物季节化，以养生需要、调养身体、应季食物为准则，选择合适的食物。

　　秋季，多吃鱼类、禽类、蛋类和肉类，秋季一般不再用饲料喂养，鱼类体内的毒素排泄的比较多，秋季可以多吃些桂鱼和鲈鱼，少吃些驴肉和狗肉。秋季宜少吃、简约，秋天可以选择吃以养肺润肺的食物为好，比如莲藕、白木耳、银杏、莲子等白色食物。

　　苹果：俗话说：一天一苹果，医生远离我。苹果所含的多种营养物质可起到消除体内炎症的作用，因此遇到秋季腹泻可以吃点苹果止泻；同时苹果对心脑血管的养护非常好。建议大家吃苹果时，连皮吃效果最佳。

　　香蕉：香蕉味甘性寒，具有较高的药用价值。主要功用是清肠胃，治便秘，并有清热润肺、止烦渴、填精髓、解酒毒、迅速补充体力等功效。因此，一天疲劳后吃一根香蕉，可以恢复体力。

　　萝卜、秋葵：十月的萝卜赛人参，具有促进消化，增强食欲，加快胃肠蠕动和止咳化痰的作用。萝卜和秋葵品味辛甘，性凉，入肺胃经，为秋季食疗佳品。

　　菱角：菱角性味甘凉、无毒，有消毒解热、利尿通乳、止消渴、解酒毒之功效，有利于脾胃功能，但不能生吃，荸荠也是不能生吃，因为有寄生虫。

　　花生：又名长生果、长寿果，是一种高热能、高蛋白的植物性食物，含有多种维生素，尤其是维生素E、维生素B1的含量丰富。具有润肺止咳、健脾和胃、防止脑功能衰退，增强记忆力，有健脑益智作用是男女老幼，人人皆宜的健康食品。同时花生衣可以治疗血小板缺少症，如常流鼻血和容易乌青。

　　秋季不宜多吃的食物有螃蟹、柿子和秋瓜等食物：螃蟹：螃蟹性寒，孕妇不能吃螃蟹。选河蟹的方法，将河蟹翻个个后，能自己翻身，背青灰色爪尖肥，是好的蟹。死蟹绝对不能吃。螃蟹和柿子不能同时吃，容易腹泻和肚子痛。吃螃蟹后一个小时内不能喝茶。螃蟹虽好，不宜多吃。

　　柿子：凉性，胃寒的人饭后吃，不能跟酸性的食物一起吃。秋瓜：西瓜、哈密瓜等瓜类容易坏肚子。

>　　四、祛病养生

　　初秋温燥，中秋凉燥。春捂秋冻，春捂是下半身多捂一段时间，秋冻也主要是下半身少穿一点。秋天着凉会容易咳嗽，燥咳，不容咳出痰，痰少痰稠，且不容易好。下面我重点说一下祛病养生的一些常识：

　　1、治秋咳药材：

　　梨子：易咳嗽，且痰咳不出来，用是最好的药。用雪梨，炖的时候不加糖，要带皮炖。白果，治疗秋天胸口闷气，放

　　到菜里炖。浙贝、川贝：咳嗽初期，有痰不易咳出时用浙贝。长期咳嗽，无痰且长期不好的，用川贝比较好，要到正规渠道买川贝。

　　枇杷：用枇杷熬出来的枇杷膏最好。如果没有枇杷膏，也可以用枇杷叶来熬煎。

　　白栎：治疗咳嗽很好的，具有很强的抗癌作用，且对男性前列腺和女性乳房都有很好的预防作用。秋天咳嗽老是想拉小便，还可以用橡子的托（褐色部分），煮水喝，有利尿作用小孩有三五个就够了。

　　2、治秋季腹泻药材：

　　紫苏：秋季吃螃蟹、鱼等肉食容易引起腹泻，用紫苏能解鱼蟹毒。用3到5克煎水，加几个枣子还可以治疗容易中暑。紫苏能缓解早孕反映。莲子、芡实、马齿苋（俗名仙鹤草），都可以治疗食物引起的腹泻。

　　黑橹豆、赤小豆、绿豆，三豆能解百毒，等量煮水喝，能治疗植物引起的腹泻。

　　3、治疗胃药材：

　　秋天是胃病最易发时期，治疗胃病最好的就是百合，胃痛、胸口痛，心情不好的时候吃点百合非常有好处。

　　4、预防风湿药材：

　　拐枣（俗名金钩梨），秋季吃拐枣，可以预防秋天的关节痛等疼痛，如风湿痛。拐枣可以熬制成膏状，服用方便。同时，拐枣的籽与白鸭同煮，具有提高免疫力，减少眼干涩等效用。

　　5、预防心脑血管药材：

　　心脑血管疾病秋季高发，要把预防放在首位。可以把玉竹和黄精，用黄精煲汤或煮菜可以预防心脑血管疾病。

　　6、杭过敏药材：

　　秋季易过敏，过敏体质的人不宜吃螃蟹，甘草也可以解百毒，抗过敏；红枣是秋季的最佳食品，具有较强抗过敏作用，因此秋令时季可多吃些红枣。

　　冬季是补肾的季节，藏的季节。现实生活中很多人在冬季服阿胶、芝麻，其实服用的最佳季节是在秋天开始吃。大家必须注意，阿胶越久存放，成色越好，疗效也佳。同时，冬天也是开膏方的时节，大家在开膏方前，一定要将自己的生活习惯等详细告诉医生，这样开具的膏方才能对症下药。另，黑橹豆也是冬季补肾很好的食物。

**【篇2】中医养生知识讲座总结**

　　中医药健康教育工作是卫生服务的一项重要工作内容，我院贯彻落实上级文件相关工作要求，在辖区内普及了中医药健康知识，提高居民健康水平，现将讲座活动总结如下。

　　我院中医科和公卫科中医药工作人员以及和村卫生室人员联合举办了一场中医健康知识讲座，结合自身多年的行医经验和扎实的理论基础，以通俗易懂的语言，采取了居民提问、现场演示等互动方式，重点介绍了“四时养生”、“食疗药膳养生”、“冬病夏治和夏病冬治养生”、各种时令疾病的预防保健措施，慢性病的防治等群众易于接受且行之有效的养生方法。讲座现场气氛活跃，听课的居民多次报以热烈的掌声。讲座结束后，现场还组织开展了义诊、健康咨询等服务活动。

　　我院将大力推广中医药服务作为今后的重要工作目标之一。将进一步发挥中医理疗在基本公共卫生服务项目实施中的独特优势，以健康教育、义诊、入户随访等多种形式，加强老年人、慢病患者、妇女、儿童及亚健康人群等重点人群养生保健行为干预和健康指导，将中医药健康教育活动持续开展下去。

**【篇3】中医养生知识讲座总结**

>　　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。

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！