**水利部老年大学中医养生教学计划**

（2021年春季学期）

班次： 教师：郝志学 时间：周三 9：30-11:00

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 掌握要点 |
| 第一周 | **肺经** | 肺藏气，肺主治节。讲解肺经病的特点与预防保健措施。 |
| 第二周 | **肺经的应用** | 肺经病的主治病症，心肺疾病的预防。心慌胸闷、咳喘。 |
| 第三周 | **大肠经** | 大肠经的特点，便秘。 |
| 第四周 | **小肠经** | 小肠经的特点，腹泻。 |
| 第五周 | **三焦经** | 三焦经的特点。肾阳与三焦，心包与三焦的关系。晕车 |
| 第六周 | **脾经** | 脾经的特点，气机的运行特点。 |
| 第七周 | **脾经的应用** | 脾气主升，中气下陷、肥胖。 |
| 第八周 | **胃经** | 胃经的特点，脾胃的关系，气机的运行特点。 |
| 第九周 | **胃经的应用** | 胃痛、胃溃疡、胃胀、口臭。 |
| 第十周 | **肝经** | 肝经的特点，气机的运行特点。肝与情志的关系，肝病。 |
| 第十一周 | **胆经** | 胆经的特点。凡十一脏，取决于胆，胆囊炎。 |
| 第十二周 | **肾经** | 肾经的特点，先天之本。腰痛。 |
| 第十三周 | **膀胱经** | 肾与膀胱的关系，小便不利。 |
| 第十四周 | **督脉** | 督脉的特点。 |
| 第十五周 | **任脉** | 任脉的特点。 |
| 第十六周 | **总结** | 十四正经的特点。 |