**水利部老年大学**

**中医养生教学计划进度表**

（2024年春季学期）

班次： 教师：郝志学 时间：2024年3月～6月

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 周次 | 教学内容 | 掌握要点 |
| 第一周 | **腧穴的概念、作用** | 穴位的命名及其意义 |
| 第二周 | **经络的命名规律** | 掌握十二经络的命名 |
| 第三周 | **十二经络的循行规律** | 对应十二时辰的养生 |
| 第四周 | **刮痧疗法、艾灸疗法** | 实操调理疼痛问题 |
| 第五周 | **五腧穴的作用及规律** | 学习十二经络的五腧穴，共60穴 |
| 第六周 | **井穴的作用** |  |
| 第七周 | **荥穴的作用** |  |
| 第八周 | **其它五腧穴作用** |  |
| 第九周 | **拔罐疗法、捏脊疗法** | 实操调理五脏六腑 |
| 第十周 | **合穴** | 合穴的概念、功效 |
| 第十一周 | **原穴** | 原穴的概念、功效 |
| 第十二周 | **络穴** | 络穴的概念、功效、原络配穴 |
| 第十三周 | **募穴** | 募穴的概念、功效 |
| 第十四周 | **背俞穴** | 背俞穴的概念、功效、俞募配穴 |
| 第十五周 | **保健按摩** | 常见疼痛病的按摩手法 |
| 第十六周 | **总结答疑** | 理论实操总结 |