

**主办单位：杭州时代光华教育发展有限公司 杭州步步为赢教育科技有限公司**

**《黄帝内经：四季养生》**

**9.8 周六**

**杭州站**

**主讲老师：张云溪**（师承中国砭术疗法第一人，世界脊柱健康委员会专家周松春教授）

**授课对象：**不限

**企业类型：**不限

**企业大小：**不限

**时间安排：**2018年9月8日9:00至16:30

**地点安排：**待定

**参课费用：**学习卡套票2张/人

现金票1800元/人 [购买学习卡享受更多优惠](http://www.hztbc.com/public/study_card.php)

**人数限制：**150人

**课程目标**

* 帮助培训对象了解《黄帝内经》的四季养生秘法
* 通过学习《黄帝内经》，了解中医如何用整体观念看待人的健康，以及如何管理健康
* 通过学习《黄帝内经》与《易经》中的时间养生观念，掌握大自然的规律对人体的影响，做到科学养生。

**课程背景**

一年四季应该如何顺应大自然的规律，养生防病？

中医经典《黄帝内经》给出了答案。

《黄帝内经》是古老的中医医典，是中华民族的智慧结晶，在这部经典之中，几千年前就首次系统地提出了关于一年四季如何养生的方法，这部书告诉人们如何尊重大自然的规律和人体自身的规律，按照一年四季的季节特点，积极有效地养生。预防疾病。

本课程的开设，正是为了帮助您破解《黄帝内经》中的健康奥秘和养生智慧！

课程的主讲人张云溪老师，作为《黄帝内经》中医六法的传承者和防未病健康工程的推广者，深研《黄帝内经》近20年，在十多年的习业和讲学经历之中，更是掌握和积累了大量的健康案例和养生方法，将为您全面系统地讲清楚四季养生的健康秘法。

学习《黄帝内经》，不仅能够让您了解如何健康地养生，还能帮您系统性地掌握中医的“整体”观念和“辨证”观念，帮助您根据自身的体质特点预防疾病，管理自身的健康！

**课程大纲 Outline**

**第一部分：《黄帝内经》中的时间养生**

* 您将了解到的是最前沿的时间养生
* 一日之中的四时
* 一年之中的四时
* **【养生智慧】十二时辰对应人的各个脏腑**
* 四时养生的规律
* 春夏养阳
* 秋冬养阴
* **【养生智慧】四时养生就是“道法自然”**

**第二部分：春三月如何养生**

* 阳气生发的春三月

春三月的特点：阳气“生发”

春气和肝气相应

春季六个节气的“运气秘密”

* **【养生智慧】春季养生，“生”的是什么**
* 春季的养生
* 春季的运动起居
* 春季适合的饮食
* 春季养生建议
* 春季养生的禁忌
* 春季常见的健康问题
* 精神不振
* 经常感冒
* 慢性病复发
* **【养生案例】“运气”的秘密：一个癌症患者春季发病的病例**

**第三部分：夏三月如何养生**

* 阳气旺盛的夏三月
* 夏三月的特点：阳气旺盛
* 夏气和心气相应
* 夏季六个节气的“运气秘密”
* **【养生智慧】夏天人的阳气藏在哪里**
* 夏季的养生
* 夏季的运动起居
* 夏季适合的饮食
* 夏季养生建议
* 夏季养生的三大禁忌
* **【养生智慧】你的身体真的需要“冰”吗**
* 夏季常见的健康问题
* 爱上火
* 胃肠寒凉
* 空调病
* **【养生案例】夏天阳气旺盛，是“冬病夏治”的好时机**

**第四部分：** **夏秋之交的长夏养生**

* 湿热交加的长夏
* 长夏的特点：湿热
* 长夏和脾胃相应
* 长夏的节气划分
* 长夏的养生
* 长夏的运动起居
* 长夏季节的饮食
* 长夏的养生建议
* 长夏的养生禁忌
* 长夏常见的健康问题
* 食欲不振
* 身体困重
* 妇科炎症
* 痘痘和湿疹
* **【养生秘法】人身体两个重要器官的大秘密**
* **【养生秘法】肥胖和沉重的人该如何养生**

**第五部分： 秋三月如何养生**

* 阳气收敛的秋三月
* 秋三月的特点：阳气收敛
* 秋气和肺气相应
* 秋季六个节气的运气秘密
* **【养生智慧】“夜跑”究竟好不好**
* 秋三月的养生
* 秋季的运动起居
* 秋季适合的饮食
* 秋季养生建议
* 秋季养生禁忌
* **【养生秘法】女生看过来：秋天给身体补水，如何补**
* 秋季常见的健康问题
* 皮肤缺水
* 反复咳嗽
* 寒热感冒
* **【养生案例】秋天干燥诱发咳嗽的病历**

**第六部分： 冬三月如何养生**

* 阳气闭藏的冬三月
* 冬三月的特点：阳气“闭藏”
* 冬气和肾气相应
* 冬三月六个节气的运气秘密
* 冬季的养生
* 冬季的运动起居
* 冬季适合的饮食
* 冬季养生建议
* 冬季养生禁忌
* **【养生智慧】冬季锻炼身体，多早起床最合理**
* **【养生秘法】冬季食疗进补，应该如何补**
* 冬季常见的健康问题
* 手脚凉
* 腰腿痛加重
* 风湿骨病
* 心脑血管病
* **【养生案例】冬季肾病发病的病历**

****

**张云溪**

**师承中国砭术疗法第一人，世界脊柱健康委员会专家周松春教授**

**资历背景**

* 古代中医六法的发掘者
* 防未病健康养生的传播者
* 道家辟谷养生术的继承者
* 作为“黄帝内经中医六法”推广者和“中医防未病”健康推广师，精通中医导引疗法等古代中医六法，十多年来已经帮助数万人受益。广泛涉猎儒家四书五经，道家经典，《黄帝内经》等国学经典，多年来一直致力于传播国学文化，推广中医养生事业。中医资深顾问，中医疗法专家，资深中医经络指导师，高级中医健康管理顾问。

**授课风格**

讲课风格幽默、风趣，不失严谨；授课认真、负责、耐心，思路清晰

**授课经验**

鄂尔多斯神东煤炭集团、中国农业银行天津分行、杭州（建德）烟草集团有限公司、中国工商银行山东省分行、沃尔玛商超集团有限公司、惠普电脑集团有限公司、可口可乐集团有限公司、深圳市科宇电源科技有限公司、天津汉臣集团有限公司、沈阳葛洪科技有限公司、东北财经大学、辽宁海洋设计研究院、辽宁海洋水产科学研究院、吉林化工集团有限公司、黑龙江黑森集团有限公司、北大荒集团有限公司、一汽集团有限公司、大连港务局、大连软件园、大连未名山、旅顺406医院、哈尔滨长方圆集团有限公司、哈尔滨宜宾家具集团有限公司、东软信息学院、汉医健康管理、宝善堂、福布施等……

**课程预告**

**时间：**2018年9月14-15日（周五、六）

**课题：**《新晋管理者的管理技巧:如何与下属建立信任》

**主讲：**李良德（光华企业实战商学院特聘资深讲师）

**学习卡套餐**

