

中管院教育科学研究所健康管理公益讲座

—首席健康管理专家孙鹏翼教授中医健康养生讲座提纲

一、孙鹏翼教授简介：

孙鹏翼，1940年出生于中医世家，山东青州人，毕业于山东中医专科学校。国家一级营养师，国家特级健康管理师，高级养生专家，中国农业经济发展协会天然健康食品专业委员会专家委员，北京电视台七套《健康生活》、重庆卫视《百家养生堂》、广西卫视、吉林卫视等多家栏目特邀嘉宾，并担任多家集团公司的高级专家顾问。

1983年，被聘为辽宁抚顺中医经络疗法研究所所长。为深入学习、研究、推广中医经络治疗，毅然辞去所长职务，走遍大江南北，遍访名家，收集民间验方，得到了江南神针赵玉才、方剂学专家李向东教授的真传。

先后在《中国医药报》、《中国健康报》上发表《手掌经络疗法》、《中老年常见病经穴疗法》、《民间验方集锦》、《高血压与气血循环》、《前列腺炎及穴位疗法》等数十篇论文和研究成果，得到广大患者一致好评。出版医学专著《气血循环与健康》、《健康长寿的根——专家调理五脏六腑》等。

近年来，孙鹏翼与原朱德、华国锋等国家领导人的专职保健医生、中南海保健局营养专家胡维勤，著名中医肝胆病专家、北京中医医院肝病科副主任赵伯智，北京大学教授、中国保健学会专家委员会委员王宪曾等一起探讨交流中医健康养生科学的理论与实践及发展等，共同研发了很多专业实用的养生保健与治疗课程。为人民群众正确的养生、有效的保健，智慧的理疗等方面做出了巨大贡献。

二、讲座提纲适应范围：

适应高端研讨会、高端论坛、健康广义咨询、健康专题分析会等。

三、讲座时间：

- 1、90分钟为一课时。
- 2、每场讲座增加30-40分钟的现场答疑。
- 3、实际现场工作时间2小时10分钟。

四、讲座提纲

（一）中医养生基础理论与生命健康：

- 1、五行学说与人体生命健康

2、脏、腑理论与人体生命健康

①五脏基础知识并结合健康风险与不良体征表现

②六腑基础知识并结合健康风险与不良体征表现

3、气、血、津、液与生命健康

4、舌诊与生命健康

5、目（眼）诊与生命健康

（二）经络学说与穴位与人体健康

1、什么是经络

2、经络的功效和作用

3、什么是穴位

4、怎样在调理生命健康的过程中选经络、选穴位（对身体常见疾病做实例进行讲解）

5、认真学习孙氏点穴手法传承的目的

6、手掌、正经、井穴与健康

7、脚掌、正经、井穴与健康

8、常见健康风险的经、穴疗法

（三）十二正经与任督二脉的讲解与实用

（四）独穴疗法的选穴与手法、功效

（五）科学验方讲解 100 问

1、鱼虾过敏中毒怎么办？（选料、制作方法、作用）

2、牙疼怎么办？

3、风疹瘙痒怎么办？

4、胃寒呕吐怎么办？下肢轻度浮肿怎么办？

5、心悸、心烦、失眠怎么办？

6、老年便秘怎么办？

7、高血压病的点穴方法？

8、小儿咳嗽有痰怎么办？

9、痔疮（内痔、外痔）怎么办？

10、妇女月经难下、腹痛怎么办？

11、血脂偏高怎么办？

12、心血瘀滞、心悸怎么办？

13、慢性咽炎怎么办？

- 14、白癜风怎么办？
- 15、心肾不交怎么办？
- 16、上肢酸疼受风怎么办？
- 17、胃酸过多怎么办？
- 18、醉酒怎么办？
- 19、小儿不消化、胃胀怎么办？
- 20、心火大、尿黄怎么办？

五、食疗

- 1、养肝与食疗
- 2、养心与食疗
- 3、养脾与食疗
- 4、养肺与食疗
- 5、养肾与食疗

六、“单方”药材调理常见疾病的使用方法

七、中药药酒的泡制与作用：选料、对症、制作方法、怎样饮用药酒。

八、谈谈“子午流注”人类生命与自然协调健康养生大法

- 1、什么是“子午流注”？
- 2、“子午流注”与五脏六腑
- 3、中药的饮用与“子午流注”
- 4、饮食与“子午流注”
- 5、起居与“子午流注”

九、谈谈中华民族传承的热敷疗法

- 1、如何对症正确的选择热敷、投药袋的制作
- 2、热敷方法
- 3、热敷注意事项