2023年小学教学实训总结心得体会 小学教学心得体会总结(模板5篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇一

材料：杭菊三钱、枸杞子三钱、淮山五钱、桑寄生一?、红糖适量

做法：将材料洗净加五碗水煎三十分钟，放入红糖后再煎十分钟即成，代茶饮用。

推荐理由：适合因肾脾虚而引致的血压高及血脂高人士，腰膝酸软，便溏食少、疲倦乏力、视物不明或眼睛干涩等。

二、海藻轻身汤

材料：海藻、薏仁各12克，夏枯草、山楂、泽泻各15克，茵陈、柴胡各9克，白芥子6克，甘草5克。

方法：清水煎取200ml□每次口服100ml□1日2次。功效：化痰祛脂，健脾利湿，调理气机，主治女性青年肥胖症。

三、三花减肥汤

材料：9克玫瑰花、9克茉莉花、9克玳玳花、9克川芎、9克荷叶。

适合人群：单纯型肥胖症人群。

四、莲子瘦身汤

材料：莲子30克，芡实30克，薏米50克，龙眼肉8克，猪肉300克，蜜枣2颗。

做法

1、猪肉洗净后飞水;所有材料清洗干净;

2、用10～12碗水煮开后，加入所有材料，先用大火煮10分钟，

3、再转小火煮2小时，调味即可。

推荐理由：此汤能补脾化生气血，促进血液循环，更可令面色红润。汤中的龙眼肉有补气益血之功效，莲子能养心健脾，而薏米则有美白及消肿的功效。健脾益气、补血润肤、美白肌肤、改善肥肿。

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇二

生命对每个人来说，都是非常宝贵的，健康长寿是人类永恒的追求。随着社会发展和生活的提高，人们对养生也越来越重视。养生，就是保养生命之意。中医养生，是在中医理论指导下，通过各种方法调养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。中医养生重在整体性和系统性，目的是提前预防疾病，治未病。

古代把人的精神和人的肉体看做一个整体，认为人是精、气、神三者的统一体。一个人的生命力的旺盛，免疫功能的增强，主要靠人体的精神平衡、内分泌平衡、营养平衡、阴阳平衡、气血平衡等来保证。因此，遵循中医养生的方法，对人体健康长寿有重要的作用。

1、和喜怒。喜怒之情人皆有之，古人认为喜贵于调和，而怒宜于戒除。喜也应适中适度，不宜太过。怒是历代养生家常忌的一种情绪，它是情志致病的魁首，对人体健康危害最大。

2、去忧悲。忧郁、悲伤是对人体健康有害的又一种情志，应当注意克服。老年人由于精气亏虚心气不正常，常易生忧悲之苦，忧悲不已又会进一步损伤神气，加速衰老，所以老年人特别应当杜绝忧悲。

4、防惊恐。遇事易惊恐亦是一种对人体十分有害的情志因素，惊恐往往导致心神失守，肾气不固，而易出现惊慌、失眠，二便失禁，甚至精神失常等方面的病症，情绪与健康的关系引起了国内外学者们高度重视，我们应注意调和心志，避免不良心志对人体的影响，以促进健康。

中医认为用传统的体育运动方式进行锻炼，可以活动筋骨，调节气息，静心宁神，从而畅达经络，疏通气血，和调脏腑，达到增强体质，延年益寿的目的。传统的运动养生方法是我国劳动人民智慧的结晶。千百年来，人们在养生实践中总结出许多宝贵的经验，使运动养生不断得到充实和发展，形成了融导引、气功、武术、医理为一体的，具有中华民族特色的养生方法。

饮食的质，是指饮食事物的素质、成份、营养价值等，不同的饮食无有不同的营养素，掌握好合理的饮食的质，对于健康长寿有很大的意义。“药食同源”不仅开中医养生保健之先河，且经久不衰，具有顽强的生命力，成为独特的优势所在。

环境与居处是人类赖以生存的要素，亦是人类保养天年（自然寿命），强壮正气，延年益寿的必备条件。

乐娱养生是养生之道的一个重要方面，它是用娱乐这种人类普遍的行为来让人们情绪变好，从而达到保健养生的目的，使人们健康长寿。尤其是在现代社会，人们生活节奏快，往往过于繁忙，而且生活单调，就更需要一些娱乐活动来调节。用娱乐活动来调节生活情绪和生理机能，往往能起到许多药物治疗所起不到的良好作用。

首先，应提倡睡子午觉。这时是“合阳”时间，阳气盛，所以工作效率最好。

第二，睡前应注意减慢呼吸节奏。睡前可以适当静坐、散步、看慢节奏的电视、听低缓的音乐等，使身体逐渐入静，静则生阴，阴盛则寐，最好能躺在床上做几分钟静气功，做到精神内守。

第三，睡前可吃一点养心阴的东西，如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水？？因为人睡觉后，心脏仍在辛苦地工作，在五脏中，心脏最辛苦，所以适当地补益心阴将有助于健康。

第四，失眠的病人别忘了睡前用温水泡脚，可以促进心肾相交。心肾相交意味着水火相济，对阴阳相合有促进作用，阴阳合抱，睡眠当然达到最佳境界。

第一，道德与涵养是养生的根本；

第二，良好的精神状态是养生的关键；

第三，思想意识对人体生命起主导作用；

第四，科学的饮食及节欲是养生的保证；

第五，运动是养生保健的有力措施。只有全面地科学地对身心进行自我保健，才能达到防病、祛病、健康长寿的目的。

面对日新月异的世界，现代人要想养生，必须学会放松心情，而放松心情则必须学会放下烦恼的事，然而现实中有许多事情是需要我们学会忍耐才能放下的。

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇三

中医养生学的课程已经结束，这个课程中我认为最吸引我的就是有关吃的方面，可能是我爱这个“吃”吧，所以我对四季饮食这个方面比较感兴趣，谈谈对四季饮食养生的感受。

中医养生是基于中医治未病的思路，通过饮食的作用对身体的机能进行有效的调节，使身体的机能处于正常的状态，即中医所说的健康状态---精气血津液充足，阴阳平衡，精神充足，身体健康。四季饮食养生便是在这种思路下通过四季不同的季节气候性质，选择不同的饮食，调节身体机能平衡，适应季节气候保持身体健康。

四季饮食养生首先要考虑的是四季不同的气候，从中医的理论认为，每个季节都有不同的性质和特点，这些在人体身上都有不同的作用。《黄帝内经》中提出自然界和人是一个整体，具有统一性。中国古代哲学思想中提出气候是由自然界阴阳两气的运动变化而产生的阶段性天气征象，一般是春温、夏热、秋凉、冬寒。而依据《黄帝内经》中的理论，这些自然界的征象对人体会有不同的作用，是人体的机能失调，从而诱发疾病，所以考虑好不同季节的性质和特点，选择正确的饮食食物，提高身体机能，使身体更好适应气候，并抵御病邪。中医的基本理论来源于中国古代哲学思想，所以依据这些哲学思想，四季基本可以归为以下几种即春温、夏热、秋凉、冬寒和春生、夏长、秋收、冬藏。考虑好了四季的特点，之后即可选择合适的食物，调节身体机能。

春季，其特点成为春温、春生，春天气温回暖，阳气逐渐旺盛，同时依据“人与天地相应”的中医养生理论，春季人体之阳气也顺应自然，呈现向上、向外舒发的现象。在这一时

期，科学的饮食调养对保持身体健康、预防疾病很有帮助。

辛甘之品能助春阳，稍微有一些辛味的东西，如葱、生姜、韭菜、蒜苗等都是养春气的食物。唐朝的《千金方》里有一句话叫做“二三月易食韭”。吃这些食物对于人体春季阳气生发很有好处。

饮食清淡能消春火，春季气温上升，人易上火，出现舌苔发黄、口苦咽干等，因此饮食宜清淡，忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

吃些甜味食物，少吃酸味食物。祛痰养肺保平安慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作，宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物，如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等，有助于减轻症状。细选食物少疾病，春季气温逐渐升高后，细菌、病毒等微生物也开始繁殖，活力增强，容易侵犯人体而致病。所以在饮食上应摄取足够的维生素和矿物质。芥蓝、西兰花等新鲜蔬菜和柑橘、柠檬等水果，富含维生素c□具有抗病毒作用;胡萝卜、菠菜等黄绿色蔬菜，富含维生素a□具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮?细胞的功能，从而可抵抗各种致病因素侵袭。”性甘味平调脾护肝，《素问·诊要经终论》中也说：“正月二月，天气方始，地气始发，人气在肝”其内容就是告诉我们春天与我们五脏六腑关系最为密切的就是肝脏。所以春季养生，重在养肝。同时中医认为：肝脏是“体阴用阳”。体阴，是指肝脏本身藏血，属阴;用阳，是指肝为刚脏，内寄相火，在志为怒，主升主动易升发太过，易于上亢，甚至动风。所以肝脏是“肝阴肝血常不足，肝阳肝气常有余”。加之肝脏通于春气，春季里的肝脏就常表现为功能过强而升发太过，出现肝脏阳气过盛而乘脾甚至侮肺的情况。所以在春季的饮食结构中我们应多吃一些性甘味平的食物来护脾调肝。比如：猪肝、菠菜、香菇、鸭肉、绿豆、胡萝卜、木耳菠萝、鲫鱼等。

养心安神之品不可少。夏天的养心安神食品主要有茯苓、麦冬、小枣、莲子、百合、竹叶、柏子仁等。夏天要善于养心阳。夏天不宜多出汗。夏天属阳，阳主外泄，所以汗多，心阳虚的人出汗多就会加重病情。心气虚的主要特点是心慌、胸闷、气短，活动后加重，自汗。如不注重保养，发展为心阳虚，就会出现心慌、气喘加重，而且畏寒肢冷，胸痛憋气，面色白，舌淡胖苔白滑，脉弱无力。有心气虚或心阳虚症状的人，夏天尤应避免多出汗，以免伤了心阳。如因汗多出现心慌气短，可用西洋参3～5克泡水饮，或服生脉饮口服液(人参或党参、麦冬、五味子)。

夏天要养心阴。夏天阳亢，心阴最易被耗，所以要注意养心阴。心阴虚是指心阴血不足，不能濡养心脏而出现各种病症。因为血属阴，心阴虚可有部分心血虚的症状，但又不等同于心血虚。心阴虚的主要特点是阴虚阳亢，出现虚性内热，表现为五心烦热(胸心、两手心、两足心)、咽干、失眠、舌红、脉细数。心阴虚者需要注意少劳累、少出汗，多吃养心阴之品，如麦冬3～5克、酸枣5～10枚泡水喝，或冰糖大枣小米粥，或百合藕粉，或银耳莲子羹。

夏天要养心血。心血虚主要是心血不足，使人的脑髓及五脏失于濡养而出现头昏脑空，乏力疲倦，面白无华，唇甲色淡，脉细而弱。可吃大枣、桂圆、阿胶、当归以及鸭血等。

食用一些凉性蔬菜。夏季对人体最重要的影响是暑湿。暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。肉类食物食用过多，会使人体质呈酸性，多内热，适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻水、排毒通便。我们常吃的黄瓜、西红柿、芹菜、藕、绿豆芽、空心菜、大白菜、白萝卜、冬瓜、丝瓜、苦瓜、茄子、菠菜、小白菜、油菜、莴笋、苋菜、茭白、紫菜等都属于这一类偏寒凉的蔬菜。因为这些蔬菜偏凉性，在食用时也应注意。久病体弱、身体虚寒者皆不宜多吃偏寒性的蔬菜，以免寒上加寒，对身体造成不利影响。

复发，因此这个时节应格外注意调停脾胃。在饮食方面，立秋后人们不宜多吃寒凉食物或生冷不洁的瓜果。脾胃虚寒者尤应禁忌。患有消化道疾病的人在秋季一般应当少食多餐，多吃熟软开胃易消化的食物，减少进食油腻食物。

二忌过燥：秋季气候日渐干燥，会使人皮肤和口角干裂，口干咽燥，声音嘶哑。而且气候转凉，此时易使人感受邪气伤风感冒，还会引起扁桃体炎、气管炎和肺炎等呼吸道疾病。此外，患有慢性气管炎和哮喘的病人，在这一时节往往会症状加重。所以在秋季要特别注意养阴润肺。饮食上，人们可以多吃一些如生梨、甘蔗、荸荠、柚子、枇杷等具有很好润燥功效的水果，或者乌骨鸡、猪肺、龟肉、银耳、蜂蜜、芝麻、豆浆、藕、核桃、薏米、花生、鸭蛋、菠菜等食品，还可以自制诸如百合莲子粥、银耳冰糖粥、雪梨川贝冰糖羹这样的饮品，同样可以达到滋阴润肺、止咳化痰的效果。

三总体上应以清淡的食物为主。

冬季，具有冬寒和冬藏的特点，五行中，冬属水，其气寒，主收藏，凝泄主痛，这一时期人体阳气偏虚，阴寒偏盛，有寒湿痹症、胃寒引起的胃病，各种呼吸道疾病很容易被寒邪引发或者加重病情。但根据冬季属肾，主藏精的特点，又为四季中补养的最佳季节。冬季是四季中最冷的季节，气候寒冷、干燥，自然界的生物都进入了匿藏、冬眠状态，以蓄养其生命的活力，这种现象，中医学称之为“养藏”。人类是自然界的生物之一，当然也要以养藏为原则，只是人类所要〞藏〞的是中医学所说的“阳气”。冬季养生应该做到“无扰乎阳”，也就是不要损害人体的阳气。在饮食调摄方面，应注意四项要点。

“保阴潜阳”。冬季饮食的基本原则是保阴潜阳。饮食和营养特点，即增加热量，在三大产热营养素中，蛋白质的摄取量可保持在平的需要水平，热量增加部分应提高糖类和脂肪的摄取量来保证。鳖、龟、藕、白木耳、芝麻、核桃等物都

是有益的食物。

“和血行气，壮神御寒”。中医学认为，冬季天寒地冻故饮食宜温热，且能增进食欲，恢复疲劳，但不可过热。减咸增苦，以补心气、固肾气。忌食生冷和粘硬食物，以防损伤脾胃。因人制宜，可适量饮酒以御寒，但切忌过量。早上可煨生姜服少许，?以驱风御寒。提倡晨起服热粥，晚餐宜节食。“冬天进补，开春打虎”。“三九补一冬，来年无病痛”。从冬至后阴气开始消退，阳气逐渐回升，在避藏中还有活泼的生机，此时进补更易于蕴藏而发挥效能，是虚弱之体调养的最好时机。即增加热量抗寒，又能加强营养吸收，促进健康。

“药补不如食补”。即以食物之性，补机体之虚，纠阴阳之偏。如牛肉味甘，专补脾土;羊肉味甘性热，能益气补虚，温中暖下;鸡肉甘而微温，可温中、益气、补精、添髓，凡虚劳羸瘦者皆可用之;白鸭肉味甘微凉，可滋五脏之阴，清虚劳之热，故素体阴虚偏重者可食之。

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇四

乙方（区域合作人）：

促进科学技术产业化的发展，充分利用双方广泛的市场资源优势和发挥乙方经营平台能力，实现养生技术研发与市场营运的直接联盟，赢得社会效益和经济效益。

1．养生馆名称：_____

2．组织形式：合作经营_____

3．注册资金：_____

4．注册地：_____

1．养生保健经营服务“xx通”“x调理”；

2．养生专题知识讲座；

4．加盟开发与会员制经营管理；

5、养生保健网店运营。

1．双方以现有的市场营销网络及社会资源为基础，更进一步的开发市场潜力，逐步形成一个规范化，全国性的营销网络。

2．乙方根据社会需求，收集和承接企业应用软件，硬件的开发项目。

3．甲方利用自身技术开发力量，开发乙方新承接或者甲，乙双方共同确立的项目。

4．甲方应配合乙方做好技术咨询及在开拓业务进程中提供技术支持。

5、甲方提供技术项目合作期限为年，从20年月日起至20年月日止。合作期间甲方免收乙方技术转让费，以技术入股，并提供合作保证金万元。

1、合作经营的养生馆，属于甲，乙双方共同策划，共同开发的项目，其所有权属于甲，乙双方共同拥有。

2、在双方合作过程中，甲、乙双方无权干涉对方企业内部管理。

3、合作经营期间，双方应以诚信为本，相互加强沟通与交流，共同经营管理。

（一）甲方的责任：

1、甲方授权许可乙方独家经营养生馆项目，并允许乙方扩大生产或建立养生馆分部（公司）。其推广营销权：可在全国范围内进行。

2、甲方具体负责新产品的开发、技术研发与指导、专题知识讲座、员工的培训、协助营销、养生资料（书籍）编撰。

3、甲方对养生馆使用的外购产品与材料以及研发的产品所需数量应如数报送乙方，实行财务公开，甲方不得做出对甲方利益有损之事。

4、在合作期间允许乙方使用发明人的专利权，其使用的方式必须得到甲方许可。

5、合作期内，因甲方技术问题在一年内无法产生经济效益和社会效益，导致长期亏损，解散时，甲方保证金作为弥补乙方投资的损失。

6、甲方有权监督并随时查看经营及财务状况。

（二）乙方责任

材料费）不低于万元。经营过程中发生的所有成本费用均由合作养生馆独力承担，不足部份由乙方垫资补足。

2、乙方应在协议生效日后60日内完成经营场所的租赁及设备与水电配套，人员招聘，启动资金到位。

3、乙方在与甲方合作期间，有权要求甲方对该产品不断创新和改进，对改进的技术（新产品）应首先进行市场评诂和通过相关论证。

4、乙方全权负责养生馆的经营、管理，全力支持甲方对新产品新技术的研发。

养生馆属于双方共同开发和经营，经营管理与营销价格标准由双方协商确定。

1、参照国家技术合作相关规定，经双方协商，甲乙双方在合作经营期间，按经营税后利润的4比6确定股权，并按此比例进行分成，其中：甲方占40%，乙方占60%。

2、正式开业后的初期经营收入不产生利润或亏损，收入不能支付继续经营费用时，不再由乙方独立承担，则由双方按股权比例共同承担。

3、合作期间，合作养生馆积累的财产和权益为合作财产，为合作经营使用。合作财产在合作期未满不得清算与分割。

4、合作期满如甲乙双方有意继续合作，则双方应根据当时的市场条件重新签订合作协议。

5、本合作养生馆经营期间税后利润提取5%公积金，用于扩大再生产、转为合作人增加投资、再次装修更新、弥补亏损等支出。再提取5%公益金，用于合作人和职工的福利支出。正规使用后或合作期满，剩余的公积金与公益金，经双方协商按双方投资比例分取。公积金或公益金不属法定提取项目。

6、养生馆筹备期间与经营期间所涉及费用支出归养生馆经营成本。

7、执行经营管理的甲方应当向不参加执行经营管理的乙方报告经营管理执行情况以及合作养生馆的经营状况和财务状况，双方为了了解合作养生馆的经营状况和财务状况任何一方有权查阅合作养生馆的财务账簿，经营管理必须做到收支透明。

8、不参加合作养生馆执行经营管理的乙方有权监督执行经营管理的对方，检查其执行合作经营管理的情况。

9、养生馆亏损，按合作人投资比例共同承担责任。

1、改变合作养生馆名称；

2、处分合作养生馆的`不动产；

4、向登记机关申请办理变更登记手续；

5、以合作养生馆名义为他人提供担保；

6、任何一方将合作权向继承人或另外第三方转让时，必须经对方审核同意后，对方有优先权。否则，只能选择无条件自行退出。

1、退出合作，任何一方没有非常特殊原因（如发生人身意外，没有行为能力）不能擅自退出，退出时由继承人承担经营期间的债权债务。

2、如因经营不善提出退出，除原乙方投入份额归乙方所有，合作期间积累的财产不得分割归养生馆所有（原乙方投入份额归乙方所有），还必须承担经营不善的债权债务后再行退出。

3、合作期满或必须解除合约（如依法被吊销营业执照、责令关闭、撤销，或者宣告破产）时，合作养生馆进行结算后，以货币(或约定以实物)分割财产。

1．甲、乙双方所提供给对方的一切资料，专项技术和对项目的策划设计要严格保密，并只能在合作养生馆内的业务范围内使用。

2．甲、乙双方全部职员，研发小组人员将与合作养生馆内签订保密协议，保证其在就业期间和研发期间所接触的保密资料，专项技术予以保密。

3．凡涉及由甲、乙双方提供与项目以及资金有关的所有材料，包括但不限于资本营运计划，财资情报，客户名单，经营决策，项目设计，资本融资，技术数据，项目商业计划书等均属保密内容。

4．凡未经双方书面同意而直接，间接，口头或者书面的形式向第三方提供涉及保密内容的行为均属泄密。

1、甲方在签约后应全力配合养生馆的筹备和经营，不得将专利技术它用，未经乙方许可，不得中途退出。

2、乙方收到甲方的保证金后若不能按时完成项目筹备，并开始营业，乙方应承担全部经济损失，并退还甲方保证金。

3、甲方未经乙方许可不得私自设立养生馆分部，否则，在合作期满后，不退还保证金。

4、合作期内，因甲方技术问题，长期无法支撑养生馆的经营，导致亏损，解散时，甲方保证金作为减轻或弥补乙方投资的损失。

1、合作期满，甲方不再提成、参股和销售，乙方应退还甲方的万元保证金。如继续合作，合作方式另行商议。

2、合作期满，乙方如继续使用甲方《专利》，乙方应向甲方支付一定数额的使用费，标准另议。

3、甲、乙双方在执行本协议时发生争议，可通过双方友好协商解决，若经双方调解无效，可向有关仲裁机构提请仲裁。

4、本协议自双方签字之日起生效。未尽事宜，经双方协商签定《补充协议》，《补充协议》同本协议具备同等法律效力。

附：甲方专利技术相关认证、批文复印件。

甲方：乙方：

专利证编号：公司名称：

身份证号：代表人：

电话：电话：

日期：

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇五

刮痞，就是指应用拔罐专用工具，来刮拭全身的穴位和静脉，做到舒筋活血、舒筋活络气力、去除湿邪、活血化瘀等作用，以提高人体的潜在性抗病性工作能力和免疫功能，最后完成升清降浊、防病的目地。

因为当代大家的工作压力越来越大，很多人都遭遇高压工作中，而没有时间维护保养人体，经常有心神不安、耳鸣头晕等状况，这种全是亚健康状态的主要表现。而假如在工作之余抽一点時间开展一些中医养身健康保健，非常是拔火罐，可以短时间接到好的实际效果。心腧是足太阳光膀胱经上的关键穴道，假如给你亚健康状态的病症，能够每晚坚持不懈在两边心俞穴上拔火罐10，就可以补充心魄血气，就不容易产生心神不安、头昏昏沉沉等病症了。

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇六

中药养生保健是我们中国人最为难熟悉的养生保健方式之一，尤其是药膳养生保健法，相信大家都不陌生吧。下面是小编为大家带来的中医养生保健小常识，欢迎阅读。

人人都知道，如果风寒感冒，熬点“生姜红糖汤”喝一喝，盖厚被子出一身汗，睡一觉后就神清气爽，感冒不治而

愈。——其实，生姜、红糖、大蒜、葱白都是我们生活中常用的中药。我们在吃生姜的时候，感觉味道温辣，属于“温热”型的中药。

而“薄荷”(比如我们吃的薄荷糖、用的薄荷牙膏等)则感觉有些凉丝丝，其实，薄荷也是常用的中药，属于“寒凉”型的中药。

中医为什么能治病呢?如果你发热属于热症，就用“寒凉”型中药(比如薄荷)，让人体恢复正常值;如果你发冷属于寒症，就用”温热“型中药(比如生姜)，让人体恢复正常值，从而恢复健康。

以上，只是最简单的分类方法，也就是说，把疾病和中药只分为了两类：热型、寒型。

事实上，中医的分类更加细密些，一般分成五类：风、热、湿、燥、寒。--这种分法实际上是”五行“的体现。

春天(木月)容易起“风”;夏天(火月)就会炎“热”;长夏淫雨霏霏产生“湿”气;秋天(金月)容易干“燥”;冬天就会“寒”。

下面，我们就说说日常生活中常见或者时常听说的中药：

祛风药：能让“风”型的疾病发散。

生姜(偏热);薄荷(偏寒);菊花--这是生活中最常见的。你可能没想到吧，吃个薄荷糖、喝碗菊花茶，都能够达到“发散”病邪的作用。

祛热药(寒凉药)：能够驱除“热性疾病”。

大家都会记得，在非典期间，为了防止发烧症状的非典，一

时间，板兰根成为药店里最强手的药物，那只很长时间脱销，那时候，要送礼，一大袋板兰根是最为贵重而有情谊的礼品。--非典的症状是发烧，而板兰根的.特点是“寒型药”，能有驱散热疾之效。

黄连，是大家最熟悉的中药，“良药苦口利于病”，说的就是黄连。

祛湿药：能够泻利祛湿、化瘀活血、理气化滞(注意：“湿”的概念很广，包括痰、瘀、滞等)。

冬瓜皮，也是中药，如果小便不通，冬瓜皮煮汤就能很快通畅水道。而巴豆，是大家在电影中常看到的，古人捉弄人和喜欢让对方误食巴豆，这样就会让人大泻不止。

月季花，也是中药;桃仁，也是中药。你可以想象：武侠小说中，桃花岛上的黄药师，能用月季花、桃仁制造化瘀活血的妙药，避免武打争斗中的淤血之疾。

祛燥药：能够驱除“燥性疾病”。

杏仁能够润燥，秋天常喝杏仁茶，能够起到润燥通肺的作用(秋天属金、肺)。

蜂蜜也是中药，如果老年人大便干燥不畅，蜂蜜具有润华、宣泄的功效，喝点蜂蜜，很开能够通泻肠道，畅通大便。

祛寒药(温热药)：能够驱散“寒型疾病”。

花椒、胡椒，都能让人吃得满头大汗(陈佩斯在春节晚会小品中就演过一个喜欢猛撒胡椒粉、吃面条大汗淋漓的人)。花椒、胡椒就是典型的热型中药。

这样，我们对中药有了简单而直观的认识。

其实，以上我们对中药只是说了一半，现在开始说剩下的另一半。为什么这么说呢?因为中药包括两大类，一大类是用于“祛邪”，即对病邪(具体指上节所说的“风、热、湿、燥、寒”六邪)进行驱逐。——中医上对这类疾病称为“邪实”。

其实，“邪实”只是外因，是因为有病邪侵入而造成;还有一类情况是：并非因病邪侵入造成，而是由于自身的虚弱而造成，中医上对这类疾病称为“正虚”。

“邪实”分为风、热、瘀、寒、水五小类，“正虚”也分为五小类：阴、阳、气、血、津液。

对于“正虚”，中医采取的办法是进行“补虚/扶正”。

“补阴”：鳖甲算是最常见的补阴中药，吃个王八补一补。龟鳖在深水里，属于“阴”所以用来补阴，而不是补阳。

“补阳”：鹿茸是用来补阳的。读过小说的人一定记得喝鹿血能够激发男人欲望的故事，所以，鹿茸补阳就变得特别好理解了。

“补气”：我们常听说过，人参是大补。电影上，碰到快断气的病人，中医大夫会用人参汤进行补气。--你可能想不到的是，日常中我们吃的红枣，也具有和人参一样的补气的作用。

“补血”：鲜红的枸杞子，似乎在人们的印象里，是滋阴壮阳的补品，其实，在中医里，是用来补血的良药。同样，送礼的阿胶，也是用来补血的中药。

“补津液”：我国著名播音员宋世雄的嗓音之所以那么好，据说是因为他听从老中医的遵嘱，每日饮用石斛茶，石斛能生津润嗓，让宋世雄的播音更加洪亮淳厚。

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇七

立夏是二十四节气中的第7个节气，更是干支历巳月的起始;时间点在农历每年四月初一前后(公历5月5-6日之间)，太阳到达黄经45度时。“斗指东南，维为立夏，万物至此皆长大，故名立夏也。”下面是小编为大家带来的中医立夏养生知识，欢迎阅读。

在天文学上，立夏表示即将告别春天，是夏日天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高，炎暑将临，雷雨增多，农作物进入旺季生长的一个重要节气。

饮食上应注意调养脾胃，以低脂、低盐、多维生素的’食物为主，如粳米、绿豆、赤小豆、鹌鹑、鸡肉、猪肉、海带、豆腐、丝瓜、菠菜、佛手瓜、百合、莴笋、鱼腥草、草莓、茉莉花等，但不宜冰镇食用。适宜的食物包括梨、甘蔗、葡萄、柠檬、柿子、荸荠、节瓜、黄瓜、菱角、西红柿、苋菜、木耳菜、紫菜、鲜藕、莼菜等。

要保持肝气的疏泄，可食用白扁豆、薏苡仁、百合、决明子、薄荷、土茯苓、金银花、菊花、枸杞子、桑葚等。晚饭时喝少量红酒以畅通气血。

1、忌食性热升发或生冷食物，如冰镇食物、冰冻饮料、冰淇淋等，以免耗气伤津或有损伤脾胃之阳。

2、避免吃刺激性食物和产气食物，如辣椒、花椒、胡椒、芥末、咖喱粉、咖啡、浓茶等。

3、芒果、榴莲、荔枝等湿热性的水果不宜过食。

立夏“尝新”，有益健康

立夏“尝新”这一习俗盛行于我国的许多地方，人们当天会食用新鲜的蔬菜(如樱桃、竹笋、蚕豆等)以及此时盛产的水产品。

富含矿物质、粗纤维、碳水化合物等营养元素。在立夏前后多吃水果，有助于身体的健康，特别是儿童，更应该多吃。

但并不是任何时候都适合吃水果。上午吃水果有利于消化吸收，通顺肠胃，而且水果的清新滋味能让人更好的开始一天的工作;睡前吃水果则会给肠胃带来负担，尤其是凉性瓜类，入睡前不宜食用。

在心火旺盛的立夏，应该食用哪些食物来补血呢?

其一是红色食物。红豆、红枣、枸杞子、西红柿、红薯、山楂、草莓、葡萄、苹果、西瓜、动物心脏等食物都属于适合立夏补血养心的红色食物，可以选择食用。

其二是苦味食物。针对立夏后心阳颇盛的特点，可以多食用苦瓜、蒲公英、荷叶，或者多喝苦丁茶、银杏茶、绞股蓝等。

俗语“春困秋乏夏打盹”中的“夏打盹”正是用于形容立夏之后，人们嗜睡成瘾、食欲不振的状态。中医学认为，这主要是由暑湿脾弱所致。

若想去除暑湿，重点在于健脾。中医学家建议最好的健脾方式是在早晚进餐时多喝些山药粥、薏米粥、莲子粥等。可以在即将熬制好的粥里加一点荷叶，以增强清热祛暑、养胃清肠、生津止渴的功效。

1.中医养生之二十四节气养生（立夏篇）

2.2017年立夏中医养生知识大全

3.2017中医立夏养生知识大全

4.二十四节气之立夏中医养生小常识

5.二十四节气立夏中医养生常识

6.中医教你立夏如何养生

7.中医立夏养生有何讲究

8.立夏中医养生法

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇八

人体的脚底有着五脏六腑的十二条经脉以及六十多个穴位，并且脚底布满了人体各个器官的反射区。但是，脚底由于偏离心脏，并且距离心脏位置甚远，因此脚底的免疫能力其实是较为薄弱的。因此，做好脚底的保健尤为重要。在日常生活中应当多泡泡脚，在泡脚的时候可以适当多按压一下涌泉穴，经常按压涌泉穴以及泡脚是可以做到延年益寿的。

头部是人体的精明之府，它具有人体的四十多个重要穴位以及十多条的重要经脉。在平时可以用木梳等器具对头发以及头皮进行按摩和梳理，从而对这些经脉产生一定的刺激，进而达到延年益寿的效果。此外，勤梳头可以有效保养人体的精气神，这也算保养人体精气神的一种较为有效以及简便的办法。

中医认为唾液是人体的精华，多吞唾液可以起到补肾强元，健胃和脾以及润泽四肢五脏等作用。

叩击牙齿简称叩齿，这并不说用笔等物品叩击牙齿，而是通过上下牙闭合的方式进行叩击。中医认为通过叩齿的方式可

以起到调节阴阳，延年益寿以及疏通人体气血等功效。

肛门在中医里被称为谷道。古代的孙思邈在他写的一本书中认为每天收提谷道可以起到防治痔疮以及养生健体的功效。

揉腹指的是用手来回的揉搓腹部，从而达到一种养生保健的效果。中医认为，通过揉腹的方式可以达到调节脾胃，养肾经，补充肾元等功效。

静坐不单单指的是坐着，也是指保持一个平和的心态。静坐是自古至今的一种养生之道，它对于延年益寿有着莫大的好处。

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇九

2019年大年初五，电影《熊出没·原始时代》方言版在各地上映，四川话、河南话、陕西话、湖南话四种方言版本同大年初一上映的普通话版和广东话版一起，为全国的观众讲述了同一个关于“勇气”的故事。方言影视剧总的来说并不是特别新鲜的事物，但一部广受期待的电影同时推出如此多的方言版本，的确是一件十分值得关注的事情。

当前，“留住声音中的乡愁”成为热门话题，于是，“保护方言”提高到了国家政策层面，“传承方言”、“挽救方言”等成为汉语语言学界学理思考的重要内容。

方言是千百年来流传和演变下来的一种语言文化，有着深厚的历史文化积淀，丰富着我们的语言文化，也展现着地方文化特色，因此，要支持和弘扬学习普通话，但是也应该注重方言的保护。

方言，即地方语言，这种语言是地方的文化特色，也是重要的日常交流方式，在地方发挥着重要的作用。在长期的社会生活中，方言已成为区域内民众进行社会交际的一种联结纽

带。与一个地方的风俗、文化等相互融合，是乡土文化不可分割的组成部分。甚至，方言已经衍化为一种地方标签，一种身份识别的“符号”，成为拉近人们情感、凝聚文化认同的重要媒介。

但是在一些地方方言却遭遇着前所未有的危机，这主要因为，随着普通话的推广和普及，方言遭遇着前所未有的冲击，不仅使用范围在急剧地缩小，使用人群也在快速萎缩，没有实用性，缺乏“用武之地”，这就极大地削减着人们学习发言的热情，导致一些人对学习不重视，甚至拒绝学习和使用发言。

普通话与方言有天然的亲缘关系，绝非势不两立。普通话与方言各有其长处，也各有其局限性。普通话通行全国，为全体国人服务，具有任何方言都无法匹敌的实用价值、文化价值与审美价值。方言通行于某个地区，为当地人民服务，也具有其独特的实用价值、文化价值与审美价值。普通话与方言，是尺有所短，寸有所长。正如戏剧舞台上有主角、配角一样，普通话与方言在社会语言生活中是有分工的。推广普通话，使人们普遍具备普通话运用能力，并在必要场合自觉使用普通话，是坚持主体化原则，但推广普通话不是歧视方言，更不是消灭方言，只是消除方言隔阂。

一是推广普通话。普通话是法定的国家通用语言，是现代汉民族共同语，也是全国各族人民的交际语言，同时在汉语的国际推广中是汉语的代表形式。推广普通话是国家政策。普通话具有权威性、规范性、通用性。

二是传承家乡话(方言)。方言是语言多元化、文化多样化的基础之一。它是地域文化的载体，是地域文化群体的鲜活的表层标记，乡亲就是靠乡音来辨识的。保护和传承方言要注意创新方式，多样化保护。

三是得体运用两种话。根据国家政策，在教育、媒体宣传、

法律等一切正式的场合，一定要使用普通话。而在日常生活中，在地域文化的种种活动中，都可以使用方言。在语言生活中，普通话与方言应各安其位，各得其所，各尽所能，构建和谐的语言生活。当下应该注意的是：城乡建设要留得住乡愁，文化建设要记得住乡音。

申论复习资料：治理数据造假

申论模拟题及答案：兽药养鱼现象

申论写作技巧：不能只靠材料凑字数

申论综合指导：申论材料阅读找对点的三大原则

养生师年终总结 中医养生知识有哪些篇十

进入夏季后，随着气温升高，胃肠功能趋向虚弱，另外，贪凉等因素也容易导致拉肚子。夏季体虚健康状况下降时，可以有选择地喝些药汤，这样有助于调整身体的功能，快速恢复健康。下面是小编为大家带来的中医夏季养生汤的知识，欢迎阅读。

山楂、甘草、麦芽各50克，清洗干净，放入沙锅，加水适量，置于火上，煮沸10分钟后，放人薄荷叶50克，立即盖上锅盖并离火。5分钟后，去渣取汁，即可饮用。这一剂汤具有消暑解渴、健脾消食的作用，对于暑天的风热感冒、发热、头痛目赤等病症有较好的防治作用。

枸杞子、五味子各12克，甘草9克，清洗干净，放入沙锅，加水适量，置于火上，煮沸10分钟后，加入9克薄荷叶，加盖，

离火。5分钟后，加入白糖搅拌均匀，即可饮用。这一剂汤具有益气养阴的作用，对于暑天的.中暑、内热等病症有较好的防治作用。

玄参、麦冬各15克，桔梗、甘草各5克，清洗干净，放入沙锅，加水适量，置于火上，煮沸15分钟后，离火，加入白糖、洗净的胖大海10克。凉后置入冰箱，适时取用。这一剂汤可解口干舌燥并治疗急慢性咽喉炎等病症。

大青叶、白茅根、鱼腥草、金银花、淡竹叶各20克，清洗干净，放入沙锅，加水适量，置于火上，煮沸(沸后小火)20分钟后离火。去渣取汁，加人白糖，搅拌匀。凉后置人冰箱，每日饮用2～3次。这一剂汤具有清热解毒、凉血止血的作用。适用于治疗暑天咳嗽，清热利尿，效果极佳。

太子参、沙参、麦冬各15克，用水浸泡l小时后，放入沙锅内，加水适量，置于火上，煮沸30分钟后离火。加入白糖搅拌，晾凉后，挤柠檬汁数滴.置人冰箱冷藏。这一剂汤具有益气养阴、润胃生津的作用，适用于治疗眩晕、心悸、乏力者以及老人和儿童饮用。饮用时，可取一份加入凉开水稀释冲和。