

# 中医药在养生保健中的作用与教学研究

覃燕

广东茂名健康职业学院

**摘要：**中医药是中国传统文化的瑰宝，承载着数千年的医学实践和经验，它凝聚了中国人民的智慧和心血，在几千年岁月长河中经久不衰，是迄今为止，医学领域中最重要遗产，而在现代社会中，传承和继承中医药，不仅是发扬传统文化的责任，也是推动医学进步的重要任务，其教学法与实践对于提高人们的健康意识和自我保健能力具有重要意义。

**关键词：**中医药；养生保健；地位和作用；教学法与实践

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.05.016

## 一、中医药在养生保健中的作用与地位

自古以来，中医药就被用于预防疾病、调整体质、延缓衰老等方面，在调整人体机体状态方面具有显著优势，对于改善人们体质与提高人们身体健康质量极具重要意义，它着重于强调预防为主，养生保健方法丰富多样，包括食疗、针灸、拔罐、推拿、艾灸等，这些方法各有特点，也都各具特色，具有不同的治疗功效，针对不同的问题与体质，可以选择不同的方法进行调理，很大程度上有助于恢复机体平衡，提高人体免疫能力。而在现代社会中，人们越来越重视身体健康问题，越来越关注养生保健，中医药养生保健是中国传统的养生保健方法，它通过调节人体各种机能系统，达到预防疾病、强身健体的目的，以安全性高与成本低的优势，越来越深受到不同层次人群的喜欢，广受人们的追捧，已经逐渐成了时下养生的一种潮流，通过中医药养生保健，不仅有助于人们改善体质，而且还有助于提高人们免疫力系统。因而在实际教学实践过程中，应当着重于中医药基本理论与方法的传授，使学生能够掌握中医药的基本理论知识与各种养生方法，培养其养生保健的实践能力和创新思维。

## 二、中医药养生保健方法

### （一）中药养生

我国的中药几乎是来自民间的各种中草药，而我国幅员辽阔，中草药品类数不胜数，是中药的根本，而中药对于人们健康发展极具重要意义。随着经济的发展，人们生活品质的提高，人们越来越关注养生问题，而中药的主要成分是天然生长的植物，依托于中医理论加工而成，对于调理人们身体机能具有重要作用，不仅有助于增强人体机能系统免疫力，而且很大程度上有助于增强人们抵抗力，使人们能够保持一个健康的身体状态，尤其是夏天，夏天是一年四季中最为炎热的季节，一到

夏天的季节，气温油然升高，而中药茶饮作为一款区别于其他类型的茶饮，备受人们的青睐与喜爱，既具有防暑的功效，而且还具有清热的功效，是当下人们养生的重要茶饮，受到不同层次群体的喜欢，而随着中医药的不断发展，各种不同功效的茶饮层出不穷，以往人们只是把摄取各种食物视作为维持身体健康与强壮的有效方式，而如今，人们将食疗作用范围不断扩大，例如，护发、减肥等，在人们看来，它不仅仅是一种饮食方式，更多的是一种科学的养生之道。所以在具体实践过程中，应当着重于通过案例分析、实验实践等多种形式，帮助学生将理论知识与实际应用相结合，提高学生的中药养生实践能力。

### （二）针灸养生

针灸是中医学上一种重要养生手段，其历史悠久，理论体系完备，对于改善人们体质具有十分重要的作用，它主要有两种操作方式，一种是针刺的方式，还有一种是艾灸的方式，通过使用一种无菌的金属针，在依托于针灸理论上，根据患者具体情况插入到需要治疗的穴位中，然后通过捻转的方式达到治疗的功效。而艾灸则是利用艾叶制作的艾柱、艾条或艾绒，在人体的特定穴位进行熏烤或燃烧，通过热力的作用，刺激人体经络，调节气血，达到预防与治疗疾病的目的，具有温通经络与调和气血等功效，对于治疗风湿病、消化系统疾病、呼吸系统疾病等方面具有较好的效果。很多人会出现手脚冰凉或者是怕冷的情况，试图通过针灸的方式来加以改善，对于手脚冰凉或怕冷的人，针灸可以帮助他们改善血液循环，增强身体抗寒能力，也有部分人容易出现肢体乏力的现象，企图通过针灸的方式进行治疗或者是预防，对于容易出现肢体乏力的现象，针灸可以通过调整气血，疏通经络，缓解疲劳，提高身体的活力，对于容易出现肢体乏力的人群，具有很好的预防和

治疗作用。因而在教学法上,可以通过讲解针灸的基本原理和操作技巧,以及针灸养生的具体应用,让学生深入理解针灸养生的科学性与有效性。实践上,可以通过实际操作,让学生亲身体会针灸养生的效果,提高他们的实践能力。

### (三) 食疗养生

食疗养生是指以食物为主要治疗手段的养生方式,通过合理搭配食材,调整饮食结构,以达到调节人体机能、防治疾病的目的,使之达到一个健康的状态,着重于强调健康的饮食方式。在实际应用中,食疗养生不仅可以有效地调节人体机体功能,使人们保持健康的一个状态,还可以通过合理的饮食方式来预防一些疾病的发生,因而它既是一种健康的饮食方式,同时也是预防疾病的一种重要方法。所以,在实际教学过程中,可以着重于讲解食疗的基本原理与操作技巧,以及食疗养生的具体应用,使学生能够深入理解食疗养生的科学方法。

## 三、中医药在养生保健中的运用

### (一) 中医药在老龄群体养生保健中的运用

近年来,随着我国人口不断地增长,人口老龄化愈发严重,而老年人是社会发展中不可或缺的群体,也是不容忽视的群体,随着年龄的增长,老年人身体各项机能都有所下降,所产生的健康问题越来越多,而中医药不仅能够起到延缓老年人衰老作用,而且还对防范疾病有着重要作用,深受老年人的青睐与喜爱,并且随着生活水平的不断提高,老年人群体愈发重视养生问题,对于大多数老年人来说,步入老年期以后,各种慢性疾病也随之而来,而这些慢性病需要长时间的治疗与康复,中医药在慢性病防治方面的优势显而易见,如价格较为低廉、药性十分温和等,很大程度上有助于改善与提高老龄群体生活质量。因而,在实际教学过程中,教师应当着重于强调中医药在老年人养生保健中的重要作用,并通过实例和实验,让学生了解中医药的具体应用。同时,教师还应当引导学生正确理解中医药理论,避免盲目跟从或排斥,便于更好地利用中医药为老年人服务,这样既可以提高老年人的生活质量,还可以在在一定程度上促进中医药的发展。

### (二) 中医药在孕妇孕期养生保健中的运用

孕妇孕期是胎儿生长发育的关键阶段,孕妇孕期不仅关系到胎儿的生长发育,很大程度上也关系到母体的身体健康,而孕妇孕期阶段需要补充足够的营养,适当地进行科学的保健与调理,以确保母亲与胎儿的健康。孕妇在孕期容易出现各种生理与心理上的变化,如气血

虚弱、肾气不足等问题,中医药可以根据孕妇孕期的具体情况,通过调理气血、补肾益气等方法,帮助孕妇调整身体状态,预防各种可能发生的孕期疾病,从而促进胎儿的正常生长发育。而且,孕妇孕期容易产生各种不适,例如恶心、呕吐、疲劳等症状,通过中医药调理,很大程度上有助于孕妇孕期缓解这些不适之处,从而提高孕妇的生活质量。并且孕妇孕期时期,可以通过中医药调理来改善自身脾胃功能,促进饮食营养的充分吸收。因而,在实际教学过程中,应当着重于强调中医药在孕妇群体中所发挥的重要作用以及具体应用,基于这一点的基础上,向学生传授更多相关知识以及孕妇群体相关养生方法,使学生能够充分掌握中医药在孕妇群体中各种不同养生方法。

### (三) 中医药在儿童保健中的运用

儿童是社会发展中的一个重要群体,还是祖国未来的希望,因而他们健康水平备受人们所关注,逐渐成了人们最为关注的焦点,可是,在现代社会中,依然有许多家长在儿童保健方面的存在一定的不足之处,没有充分认识到中医药在儿童群体中的重要性,缺少足够的意识,这在很大程度上影响了孩子们的健康成长。而自从国家二孩政策全面放开以后,各地区都在着重于提升儿童公共卫生水平,中医药也随即进入了人们的视线,以价格较低廉与药性温和等显著优势逐渐成了人们关注的焦点,中医药着重于身体调理,可以根据儿童的具体体质与年龄进行个体化的治疗,这种治疗方式使得中医药在儿童群体中具有较高的疗效,而且受到诸多家长的青睐。并且,中医药治疗方法多种多样,不仅有中药、针灸、推拿等方式,还有食疗等方式,能够针对儿童实际情况进行针对性的治疗,有效缓解儿童各种症状。此外,中医药各种不同保健方法对于儿童健脾胃与通经络具有实质性的功效,不仅有助于改善儿童善营养不良问题,还在一定程度上有助于增强儿童消化能力,很大程度上有助于提高儿童的健康营养水平。因此,应当充分认识中医药在儿童群体中所发挥的重要作用,在实际教学过程中,不仅要注重相关理论知识的传授,还要结合具体实践使学生应用学生所掌握的理论知识,使学生的理论知识在实践过程中能够得到更好的检验,这有助于深化学生对于中医药养生知识的理解。

## 四、中医药教学发展思路

### (一) 明确课程目标,优化教学内容

中医药课程是一门跨学科的综合课程,不同于其他学科的课程,涉及的内容广泛且深入,不仅涉及中医

养生学与中医食疗学等内容，还涵盖中医基础理论知识与中药学等内容，由于课时受限等原因，无法在短时间内讲授所有学习内容。因此，需要重新定位不同类型课程的课程目标，便于更有效地利用有限的课时。这就要求在实际授课过程中，明确课程教学目标，使学生能够更好掌握与中医药相关的理论知识。同时，强化实践教学，提高学生的实践能力和临床思维能力，引入创新元素，培养学生的创新能力和团队合作精神，利用新的教学方法和提升教学效果。此外，注重文化传承，将中医药文化元素融入教学内容，培养学生对中医药文化的认同感和自豪感。通过这些措施的实施，我们能够提高学生的综合素质和中医药人才培养质量，为中医药事业的传承和发展奠定坚实基础。

### （二）案例引入教学，讨论引导思考

传统的教学方式基本上都是教师为主导，以授课方式使学生掌握基本的理论知识内容，这种灌输式教学方式很大程度上限制了学生独立思考能力，使学生难以更好应用到实际操作中，无法在实际操作过程中更好的应用自身所掌握的理论知识，因而使得学生对于课程的学习往往局限于各种不同类型的考试中，而在实际授课过程中，适当的引入实际案例内容，不仅有助于使学生能够更为深入地理解理论知识，还能够使学生在在学习过程中不断修正自身知识结构。例如，在讲授到体质养生内容过程中，可以将临床各种不同体质的实际案例引入到课堂之中，以小组形式引导学生针对不同体质特点展开讨论，鼓励学生针对不同体质特点仔细研究不同的中医药养生方法，并以讨论报告形式展开研究成果，这有助于培养学生独立思考能力。再比如，在讲授养生这部分内容时，可以把以季节气候为主题的实际案例引入到课堂教学之中，鼓励学生依托于自身所掌握的理论知识，围绕着季节气候这一主题，具体分析如何运用环境特点进行养生，通过引入实际案例，不仅有助于学生厘清自身知识结构，而且还在一定程度上有助于诱发学生更多养生思路。

### （三）强化实践教学，实现知识重构

中医药课程区别于其他学科，着重于强调学生的实践运用，是一门实用性较强的学科，这就需要学生积极地参与到其中，而倘若学生的参与度不高，不仅会大大削弱学生的学习兴趣，很大程度上会使得学生理论知识与实践严重脱节，因而在实际教学过程中，要着重于学生的实践能力，而课堂实践教学模式与社会实践模式很大程度上有助于提升学生的实践能力，以讲课实践形

式通过针对某一主题展开，使学生运用自身所掌握的理论知识进行实际的运用。以感冒治疗为例。在中医药教学中，为了帮助学生更好地理解和应用中医药知识，教师可以采用案例引入教学法。以感冒治疗为例，教师可以先介绍一个具体的感冒患者案例，包括患者的症状、体征、诊断过程和治疗方案等。通过案例的引入，学生可以更加直观地了解感冒的病情和治疗过程，以及中医药在其中的应用。其次，教师可以组织学生进行讨论，引导他们思考案例中涉及的中医药理论和治疗方法。例如，学生可以探讨案例中患者感冒的病因、病机以及治疗方法的选择等。他们可以讨论中医药如何根据患者的具体病情进行辨证施治，选择适当的中药方剂或针灸等治疗方法。通过讨论，学生可以深入理解中医药的治疗理念和方法，同时也可以培养他们的临床思维能力和解决问题的能力。

### 结语

中医药在养生保健中具有举足轻重的地位，在养生保健中的作用不容忽视，其理论体系博大精深，它不仅提供了预防疾病与保持身体健康的有效手段，还倡导健康的一种生活方式，为人们提供了预防疾病、保持身体健康的有效途径，而且它不仅仅是强调治疗疾病，更是通过调整人们生活习惯，促使人们达到健康的一个生活水平。

### 参考文献

- [1] 李芳赫, 刘玥芸, 李丽娜等. 中医药院校分子生物学实验教学体系改革初探[J]. 基础医学教育, 2023, (11).
- [2] 李肖夏, 杜昆泽, 曹颖等. 中医药院校仪器分析课程思政教学改革与探索[J]. 广东化工, 2023, 50 (19).
- [3] 代浩云, 程娟, 杨成凤等. “中医药文化自信”视域下思政课实践教学体系创新论析[J]. 湖南中医杂志, 2023, 39 (09).
- [4] 张月月, 王君明, 李亚敏等. 课堂派在中医药教学中的应用[J]. 中国教育技术装备, 2023, (18).
- [5] 刘建春, 高岚, 张育敏等. 中医院校组织学与胚胎学教学中融入中医药自信的路径探索[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21 (22).

作者简介: 覃燕, 1976年12月, 女, 汉族, 广东省高州市, 广东茂名健康职业学院, 大学本科, 高级讲师, 中医基础理论, 中医学基础, 中药学, 针灸学等教学。