

# 1. 中医养生服务、中药药膳课程开设相关佐证资料

## 1.1.1 2019 年中医养生服务、中药药膳课程开设相关佐证资料

2018级中药生产与加工1班 (27)

周一	周二	周三	周四	周五
中药调剂技术 姬洁莹 [1-15周] [1-2节] 调剂2室	中药材及饮片验收技术 段小燕 [1-15周] [1-2节] 中药鉴定实训2室	中药材产地加工及贮藏管理 蔡翠芳 [1-12周] [1-2节] 西教学楼0201	GMP实施技术 党莉 [1-16周] [1-2节] 3机房	毛泽东思想与中国 特色概论1 高飞 [1-16周] [1-2节] 西教学楼0304
中药药膳 蔡翠芳 [1-12周] [3-4节] 中药炮制实训室	中药材及饮片验收技术 段小燕 [1-15周] [3-4节] 中药鉴定实训2室	中药材产地加工及贮藏管理 蔡翠芳 [1-12周] [3-4节] 西教学楼0201	方剂中成药学 魏继红 [1-20周] [3-4节] 西教学楼0303	
	体育3 张国旗 [1-16周] [5-6节]		中药化学实用技术 孙笑宇 [1-16周] [5-8节] 西教学楼0306	
	中药材及饮片验收技术 段小燕 [1-15周] [7-8节] 中药鉴定实训2室		中药化学实用技术 孙笑宇 [1-16周] [5-8节] 西教学楼0306	大学生职业发展与就业创业指导3 张艺炜 [1-6周] [7-8节] 东教学楼一层二阶 形势与政策3 李英平 [7-10周] [7-8节] 东教学楼一层二阶

山西药科职业学院学生成绩

2019-2020学年第二学期

学号	姓名	1001182 大学英语1	1071105 大学英语2	1081102 大学英语3	1091109 大学英语4	1111372 大学英语5	1021201 大学英语6	1011238 大学英语7	1011331 大学英语8	1011399 大学英语9	1021322 大学英语10	1011385 大学英语11	总成绩	平均分	学分	平均分	
1	18140101	陈志豪	80.5	87	91	93	95	97.5	98	99.8	91.5	91	90	1004.3	91.30	#####	4.38
2	18140102	崔利军	77	87	82.5	90	89	92.5	95	98	90	74.5	86	951.5	86.50	92.30	3.85
3	18140103	贾博杰	75.5	92	81	90.5	90	92.5	96	99.3	80	82	82.5	961.3	87.39	94.40	3.93
4	18140104	魏亮	77.5	91	86.5	89.5	91	87.5	96	100	80	74	88.5	961.5	87.41	93.90	3.91
5	18140105	郭晓晓	78	84	84	89.5	91	90	96	91	81.5	68.5	86	919.5	83.59	84.00	3.79
6	18140106	郭鑫洋	77.5	88	78	90	88.5	92	98	96	78.5	75.5	88.5	950.5	86.41	90.90	3.78
7	18140107	郝昕	75.5	90	85	89	87.5	94	95.5	92	89	69	91.5	927	84.27	82.90	3.45
8	18140108	张晓慧	81.5	87	85.5	90	94	87.5	98.5	99.5	78	73.5	84	957	87.00	93.70	3.90
9	18140109	胡晨晨	77.5	92	81	91.5	98	90	98.5	100	89.5	73	90	981	89.18	96.50	4.02
10	18140110	康丽	77.5	84	79	89	89.5	90	94.5	99.3	82	60	86.5	911.3	82.85	82.70	3.45
11	18140111	李彦	75.5	86	88.5	89.5	92	87.5	98.5	100	88	79.5	89	975	88.64	93.30	4.10
12	18140112	李彦	74	92	78.5	90	92	92	96.5	98	81.5	74.5	85	954	86.73	93.10	3.88
13	18140113	梁浩	76.5	87	83.5	90.5	92.5	92	96.5	100	87.5	81.5	90.5	978	88.91	96.10	4.13
14	18140114	梁青博	78	91	84.5	91.5	89	90	97	99.5	84.5	82	86	973	88.45	96.70	4.03
15	18140115	刘增芳	76.5	91	74.5	91	93.5	87.5	98.5	98	81.5	83	87	962	87.45	94.20	3.92
16	18140116	田雨晨	80.5	89	80	90.5	93	87.5	98.5	98	77.5	86.5	85	984	87.84	94.10	3.92
17	18140117	王景增	76	94	85.5	90.5	90.5	90	96	91	76.5	76	80	916	83.27	81.60	3.40
18	18140118	武立江	78.5	91	77	90.5	92.5	92.5	97	97.5	78	72	80	946.5	86.05	91.50	3.81
19	18140119	肖雄	73.5	90	78.5	91.5	94	91.5	98.5	97.5	83.5	60	86	944.5	85.86	91.80	3.83
20	18140120	杨晨丹	78.5	93	78	91	88	92.5	96	99	84	60	84.5	944.5	85.86	90.60	3.77
21	18140121	杨婧	78	90	84.5	90	88.5	92	97	100	88.5	73	90	971.5	88.32	96.80	4.03
22	18140122	杨盼	73.5	90	71	90.5	92.5	90	99	91	86	76	84.5	944	85.82	89.40	3.72
23	18140123	张丽璇	79	89	79	92	91.5	90.5	98	97.5	89.5	78	90	974	88.55	96.80	4.04
24	18140124	张如如	78	84	77.5	91	93	92.5	98.5	99	79	68.5	86	947	86.09	92.40	3.85
25	18140125	张桂荣	74	90	81	90.5	89.5	87.5	99	97	80.5	60.5	89	938.5	85.32	88.80	3.70
26	18140126	张钰	79.5	93	86	90	87	93.5	98	98.8	87	67	84.5	975.3	88.66	95.40	4.10
27	18140127	赵晓旋	78.5	90	85	92	91.5	92	96.5	98.5	93.5	71	94	982.5	89.32	99.00	4.12

## 1.1.2 部分课件佐证资料

# 中医药养生 基础知识



華夏傳統中醫文化  
HUA XIA CHUAN TONG ZHONG YI WEN HUA



足阳明胃经 足太阳脾经 足厥阴肝经 足少阴肾经 任脉



课次	内容
第一次课	养生的含义及历史沿革
第二次课	四季和不同时辰养生
第三次课	饮食养生+药膳
第四次课	运动养生
第五次课	中医养生保健特色
第六次课	中医养生保健特色
第七次课	精神养生
第八次课	常见病养生
第九次课	大学生养生
第十次课	考试

传 / 统 / 中 / 医 / 养 / 生 / 文 / 化

# 中医养生

授课教师：中药系---闫俊丽



# 中医药养生

## 饮食养生和药膳



华夏传统中医文化  
HUA XIA CHUAN TONG ZHONG YI WEN HUA

中 醫 養 生

足阳明胃经 任脉  
足太阴脾经 足厥阴肝经 足少阴肾经



# 目录

壹

饮食养生的作用

贰

饮食养生的原则

叁

饮食养生的禁忌

肆

药膳

# 中医特色养生保健

## 艾灸



一 艾灸概述

二 施灸注意事项

三 施灸常见问题

四 艾灸后的排毒反应

五 艾灸的必备知识

六 常用艾灸方法



# 中医药养生

## 部位养生

—  
Lorem Ipsum is simply dummy text of the printing and typesetting industry

闫俊丽  
2021年10月





# 目录 CONTENTS

1 头面部保健

2 五官保健

3 口腔保健

4 胸背腰腹保健

5 四肢保健



# 刮痧

养生



TRADITIONAL CHINESE MEDICINE HEALTH

养生是中华民族传统文化的重要组成部分东方文化的精髓

# 目录 CONTENTS

---

01

刮痧概述

刮痧的作用原理

02

03

刮痧常用体位

刮痧基本手法

04

05

刮痧后的处理

# 中医九种体质养生



# 拔罐療法



# 目录



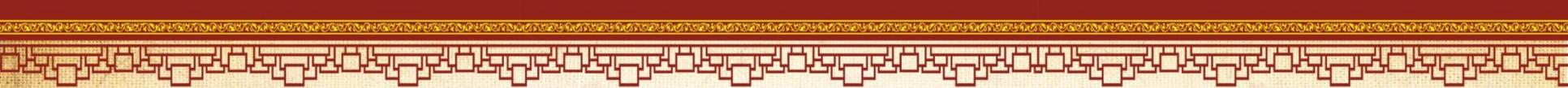
- 一 拔罐疗法的历史及特点
- 二 拔罐疗法的作用原理
- 三 拔罐的操作方法
- 四 拔罐的禁忌症及注意事项

# 中医药养生

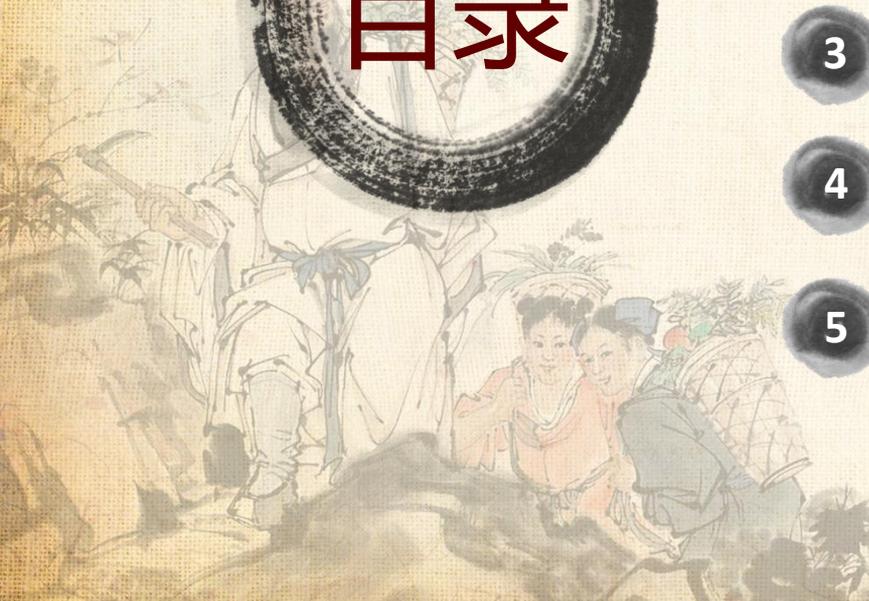
# 中醫

- 运动养生 -





# 目录



1

传统运动养生概念

2

传统运动养生的特点

3

运动养生的机理

4

运动养生的原则

5

传统养生功法



### 1.1.3 部分学生名单佐证资料

## 山西药科职业学院2020级药学1班学生名单

序号	学号	姓名	性别	备注				
1	2031028015	常建锋	男					
2	2031028025	成雨婷	女					
3	2031028035	董鹏浩	男					
4	2031028045	冯田蕊	女					
6	2031028065	傅锦峰	女					
7	2031028075	高银梵	男					
8	2031028085	郭欣燕	女					
9	2031028095	韩静荣	女					
10	2031028105	黄环宇	女					
12	2031028125	冀蓉	女					
13	2031028135	姜佳蕾	女					
14	2031028145	焦小倩	女					
15	2031028155	荆琛斐	女					
16	2031028165	开洁	女					
17	2031028175	梁泽兵	男					
18	2031028185	刘超美	女					
19	2031028195	刘佳欣	女					
20	2031028205	刘璇洁	女					
21	2031028215	鹿艳	女					
22	2031028225	罗思晨	女					
23	2031028235	马聪聪	男					
24	2031028245	潘紫婷	女					
25	2031028255	平佳慧	女					
26	2031028265	乔丹	女					
27	2031028275	秦小璐	女					
28	2031028285	任玉洁	女					
29	2031028295	尚佳乐	女					

30	2031028305	孙佳娱	女					
31	2031028315	孙晓佳	女					
32	2031028321	唐王辰	男					
33	2031028335	王蓓蓓	女					
34	2031028345	王慧敏	女					
35	2031028355	王乙涵	女					
36	2031028365	王紫嫣	女					
37	2031028375	吴文丽	女					
38	2031028385	肖阳	女					
39	2031028395	徐静	女					
40	2031028405	续浩琪	男					
41	2031028415	续磊磊	男					
42	2031028425	薛宇彤	女					
43	2031028435	杨依鑫	女					
44	2031028445	杨怡梦	女					
45	2031028455	杨媛媛	女					
46	2031028465	姚瑶	女					
47	2031028475	张晶园	女					
48	2031028485	张璇璇	男					
49	2031028495	赵薇	女					

2031062036 张星龙 男 扩招

# 山西药科职业学院2020级药学2班学生名单

序号	学号	姓名						
1	2031029015	白岩						
2	2031029025	陈丽莎						
3	2031029035	段德蓉						
4	2031029045	郭涵哲						
5	2031029055	郭亚旗						
6	2031029065	侯锦蓉						
7	2031029075	黄洵艺						
8	2031029085	贾钰珊						
9	2031029095	焦丽琴						
10	2031029105	孔英瑾						
11	2031029115	李椿玲						
12	2031029125	李佳欣						
13	2031029135	李金裕						
14	2031029145	李淼						
15	2031029155	李彤						
16	2031029165	李夏葳						
17	2031029175	李晓慧						
18	2031029185	李欣悦						
19	2031029195	李璇						
20	2031029205	刘磊						
21	2031029215	刘文竟						
22	2031029225	刘芝琳						
23	2031029235	马国梅						
24	2031029245	门蕊玲						
25	2031029265	宋晶						
26	2031029275	王崇丞						

27	2031029285	王娜						
28	2031029295	王添南						
29	2031029305	王秀珠						
30	2031029311	王政川						
31	2031029325	王子剑						
32	2031029335	卫俐君						
33	2031029345	谢卓颖						
34	2031029355	许袁						
35	2031029365	阎飞飞						
36	2031029375	杨莉芬						
37	2031029395	殷维琴						
38	2031029405	张冰冰						
39	2031029415	张凯						
40	2031029425	张美琪						
41	2031029435	张桑桑						
42	2031029445	张鑫						
43	2031029455	张燕						
44	2031029465	赵佳仪						
45	2031029475	郑洪涛						
46	2031029485	周美娇						
47	19311223	卢秉贤						

---

## 1.2 开发的药膳

### 桑葚黑芝麻粥

**【原料】**桑葚、黑芝麻各 60 克，大米 30 克，冰糖 10 克

**【做法】**

第一步：将桑葚、黑芝麻、大米分别洗净后同放入瓷罐中捣烂。

第二步：在沙锅中先放清水 1000 毫升，煮沸后放入冰糖，水再沸后，徐徐将捣烂的碎末加入沸汤中，不断搅拌，煮至成粥糊样即可。

**【功效】**常食滋阴、清热、降血脂，适用于高脂血症。

### 黄芪党参乌鸡汤

**【原料】**母乌鸡一只，当归 20 克、黄芪 50 克、党参 30 克、莲子 20 克、红枣 30 克、枸杞 10 克。

**【做法】**

第一步：将乌鸡拔去残余毛，洗净，过沸水，捞起放进炖锅里。

第二步：在炖锅里加水至近满锅。

第三步：将当归 20 克、黄芪 50 克、党参 30 克、莲子 20 克全部洗净，置炖锅里，大火加热至沸腾后，沸后打去浮沫，加盖改微火煲上半小时。

第四步：放适量盐，再加入红枣和枸杞，加盖再煲半小

---

时至软烂后起锅倒进汤钵里即成。

**【功效】** 补气养血

### 当归生姜羊肉汤

**【原料】** 羊肉 200g，当归 15 克，生姜 30 克，白酒、黄酒、葱、盐各适量

**【做法】**

第一步：将羊肉洗去血水。

第二步：锅里放水，放白酒、大葱、姜片烧开，放洗净的羊肉进去焯水，洗干净。

第三步：锅里水倒掉，烧热，放油，放葱，姜炒香，放羊肉加黄酒翻炒，加入开水，大火烧开。

第四步：片刻后将锅内羊肉及汤移至砂锅内。

第五步：将当归，党参，黄芪用茶包袋装好，一起放到锅里炖 3 个小时左右。

第六步：去除大葱，撇掉表面的油脂，放盐调味。

**【功效】** 补虚壮阳。

### 银耳雪梨汤

**【原料】** 银耳 50G、雪梨 1 个、冰糖 40G、鲜百合、枸杞子少许。

**【做法】**

第一步：银耳用水泡一个小时，泡发待用。

第二步：雪梨去皮，切成直径约 1.5 厘米大小块待用。

第三步：银耳煲四十分钟后，再放雪梨煲半个小时。

---

第四步：出锅前 5 分钟放入冰糖，关火即可食用。



**【功效】** 滋阴润燥

### 排骨海带汤

**【原料】** 猪排骨 400 克，海带 150 克，葱段、姜片、精盐、黄酒各适量。

**【做法】**

第一步：将海带浸泡后，放笼屉内蒸约半小时，取出再用清水浸泡 4 小时，彻底泡发后，洗净控水，切成长方块。

第二步：排骨洗净，用刀顺骨切开，横剁成约 4 厘米的段，入沸水锅中煮一下，捞出用温水泡洗干净。

第三步：净锅内加入 1000 克清水，放入排骨、葱段、

---

姜片、黄酒，用旺火烧沸，撇去浮沫，再用中火焖烧约 20 分钟，倒入海带块，再用旺火烧沸 10 分钟，拣去姜片、葱段，加精盐调味，

- **陈香花生米**

- **【原料】**花生米 300 克、红糖 50 克、小茴香 20 克、陈皮 30 克，盐、黄酒适量。

- **【做法】**

第一步：将生姜洗净，切片将花生米、小茴香、陈皮、用水冲洗。

第二步：将炒锅内加水 1200 毫升，放入洗净的花生米、陈皮、红糖、盐、黄酒，用大火加热，水沸腾后改用微火加热，保持微沸状态。

第三步：煮至汁液近干，取出花生。

- **【做法】**温里祛寒。