附件

**“主动健康 国医同行——国医名师课联播” 播出计划**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 播出时间 | 主题 | 主讲人 |
| 1 | 10 月 22 日（周二） 9:30 | 中医药与主动健康 | 曹洪欣 |
| 2 | 10 月 24 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——精气篇：世间万物从何而来 | 翟双庆 |
| 3 | 10 月 31 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——阴阳篇：一阴一阳之谓道 | 翟双庆，陈子杰 |
| 4 | 11 月 7 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——五行篇：不离于五，人亦应之 | 陈子杰 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5 | 11 月 14 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——五脏的奥秘 | 翟双庆 |
| 6 | 11 月 21 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——调理身体有门道 | 翟双庆 |
| 7 | 11 月 28 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——正气固本防虚侵，病机辨析调气宜，气机和谐百病息 | 翟双庆 |
| 8 | 12 月 5 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——养好五脏保健康 | 翟双庆 |
| 9 | 12 月 12 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——阴阳调和，平衡适宜 | 翟双庆 |
| 10 | 12 月 19 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——四诊合参辨病因，综合施治去病根 | 翟双庆 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 11 | 12 月 26 日（周四） 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——先天后天话养生，把握方法强身体 | 翟双庆 |
| 12 | 10 月 29 日（周二） 9:30 | 养生功法八段锦——活肩颈 正体态：第—、二式讲解示范 | 代金刚 |
| 13 | 11 月 5 日（周二） 9:30 | 养生功法八段锦——助消化 护颈椎：第三、四式讲解示范 | 代金刚 |
| 14 | 11 月 12 日（周二） 9:30 | 养生功法八段锦——活脊柱 调心经：第五、六式讲解示范 | 代金刚 |
| 15 | 11 月 19 日（周二） 9:30 | 养生功法八段锦——活气血 养内脏：第七、八式讲解示范 | 代金刚 |
| 16 | 11 月 26 日（周二） 9:30 | 养生功法八段锦——身体唤醒：八段锦热身动作详解 | 代金刚 |
| 17 | 12 月 3 日（周二） 9:30 | 养生功法八段锦——轻松健身：10 分钟解锁一套养生操 | 代金刚 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | 12 月 10 日（周二） | 9:30 | 养生功法八段锦——身心调理：10 分钟掌握一大要诀 | 代金刚 |
| 19 | 12 月 17 日（周二） | 9:30 | 养生功法八段锦——形神统一：八段锦与中医理论的联系 | 代金刚 |
| 20 | 12 月 24 日（周二） | 9:30 | 养生功法八段锦——慢病调理：10分钟解锁一套自疗指南 | 代金刚 |
| 21 | 12 月 31 日（周二） | 9:30 | 养生功法八段锦——开拓眼界：10分钟了解一类不同引导术 | 代金刚 |