|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2023年春季班教学计划** | | | | | | |
| **班级** | **健康养生班** | | **授课**  **教师** | **项老师** | **班主任** | **程琴芳** |
| **教学目的** | 掌握常见慢病及疾病症状自我照护，了解营养食疗知识，熟悉中医基本理论，学习刮痧疗法，实践良好的生活方式，提高生命质量。 | | | | | |
| **使用教材** | **教师自编** | | | | | |
| **上课时间** | **每周 星期三下午 2:30-4:00** | | | **地点** | **教职工活动中心105室** | |
| **课次** | **日 期** | **教学内容** | | | | |
| **1** | 3月1日 | 春季养生 / 刮痧治疗（一） | | | | |
| **2** | 3月8日 | 常见慢病自我照护——冠心病 / 刮痧治疗（二） | | | | |
| **3** | 3月15日 | 常见慢病自我照护——脑卒中 / 刮痧治疗（三） | | | | |
| **4** | 3月22日 | 常见慢病自我照护——慢阻肺 / 刮痧治疗（四） | | | | |
| **5** | 3月29日 | 常见慢病自我照护——骨关节病 / 刮痧治疗（五） | | | | |
| **6** | 4月12日 | 营养食疗——基础营养 / 刮痧治疗（六） | | | | |
| **7** | 4月19日 | 营养食疗——食品营养 / 刮痧治疗（七） | | | | |
| **8** | 4月26日 | 营养食疗——人群营养 / 刮痧治疗（八） | | | | |
| **9** | 5月10日 | 营养食疗——治疗营养 / 刮痧治疗（九） | | | | |
| **10** | 5月17 日 | 常见症状自我照护——发热，眩晕 / 刮痧治疗（十） | | | | |
| **11** | 5月24日 | 常见症状自我照护——恶心，呕吐 / 刮痧治疗（十一） | | | | |
| **12** | 5月31日 | 常见症状自我照护——便秘，腹泻 / 刮痧治疗（十二） | | | | |
| **13** | 6月7日 | 常见症状自我照护——水肿，失眠 / 刮痧治疗（十三） | | | | |
| **14** | 6月14日 | 中医护理入门——基础理论篇 / 刮痧治疗（十四） | | | | |
| **15** | 6月21日 | 中医护理入门——护理实践篇 / 刮痧治疗（十五） | | | | |
| **16** | 6月28日 | 夏季养生 / 刮痧治疗（十六） | | | | |
| **备注** | **报名联系人：程老师：**18260068428 | | | | | |