

南航老年大学 2026年春季班教学计划

班级	科学养生班	授课老师	张震	班主任	彭老师			
教学目的	学习国际最先进的营养学知识与功能医学，矫正健康学，消除医学误差，营养误区，打破信息茧房，学会做自己的医生，无数据不养生，学会科学评价健康！							
使用教材	教师自编							
上课时间	每周三下午 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4日	心脏突然咯噔一下，两个好消息，一个坏消息						
2	3月11日	血栓是如何被养大的，血栓与梗塞的同与不同						
3	3月18日	比甜食更伤胃的是这些常用胃药						
4	3月25日	改善高血压的天然方法						
5	4月1日	他汀与降血脂						
6	4月8日	腰椎间盘突出与坐骨神经痛						
7	4月15日	60岁以上最好不要补充的营养素						
8	4月22日	失眠，忧郁吃什么						
9	4月29日	自由地控制体重，减重与增重						
10	5月6日	慢性疲劳与情绪						
11	5月13日	耳鸣脑鸣与听力						
12	5月20日	春季治过敏，气管，肠胃，皮肤，眼睛都过敏						
13	5月27日	血管支架与搭桥的知识						
14	6月3日	为什么喝奶多骨折率高						
15	6月10日	内火大，发炎的体质更易得心脏病						
备注	报名联系人：彭老师 电话：15951801990							

