|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **南航老年大学2025年春季班教学计划** | | | | | | |
| 班级 | 科学养生班 | | 授课  教师 | 张震 | 班主任 | 程琴芳 |
| 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5 日 | 站在营养科学及中医西医的角度来解释癌症的发病与预防 | | | | |
| 2 | 3 月12日 | 阿尔兹海默症的预防及营养干预 | | | | |
| 3 | 3月19 日 | 什么是寒湿症？用营养与科学的方法干预它 | | | | |
| 4 | 3月26 日 | 用营养与科学的方法干预腰间盘突出与坐骨神经痛 | | | | |
| 5 | 4 月2 日 | 肠道是人体最大的免疫器官 | | | | |
| 6 | 4 月9日 | 用营养与科学的方法干预心脏瓣膜与心脏衰弱 | | | | |
| 7 | 4 月16日 | 鼻炎，过敏性鼻炎，鼻窦炎，咽喉炎，哮喘病的饮食防治干预方法 | | | | |
| 8 | 4月23日 | 用营养与科学的方法干预焦虑与情绪紧张 | | | | |
| 9 | 4月30 日 | 用营养与科学的方法干预肺结节与毛玻璃结节 | | | | |
| 10 | 5月7 日 | 用营养与科学的方法干预水果的优势与对健康的危害 | | | | |
| 11 | 5月14日 | 用营养与科学的方法干预失眠 | | | | |
| 12 | 5月21日 | 胆固醇高危险还是低危险，你的观念可能是错的 | | | | |
| 13 | 5月2 8 日 | 用营养与科学的方法干预类风湿关节炎 | | | | |
| 14 | 6月4 日 | 牙周炎与心梗关系密切，改善口腔问题预防心梗 | | | | |
| 15 | 6月11日 | 用营养与科学的方法干预尿路感染 | | | | |
| 16 | 6月18日 | 如何应对心脑血管突发事件（中风和心梗） | | | | |
| 备注 | 报名联系人：程老师 电话：18260068428 | | | | | |