



广州华南商贸职业学院
Guangzhou Huanan Business College

广州华南商贸职业学院 科研育人教学方案

广州华南商贸职业学院
“三全育人 五育并举” 十大育人体系课程/活动教案

班 级：	选课班级
活动/课程：	科普知识讲座
学 期：	第一学期
任课教师：	教学科研部
周 学 时：	4
教学周数：	2
总 学 时：	8 节
考核方式：	考试 <input type="checkbox"/> 考查 <input checked="" type="checkbox"/>

说明：1. 学期结束，把整学期教案打印、装订，填写封面交学生发展部；
2. 教师如对教案有说明，请填写在备注栏。

备注：

教学科研部 学生发展部 制

教案首页

课程/活动：健康养生	课次：1
教学方法：讲授	上课方式：线上
项目活动/课程教学目标： 1. 掌握用中医理念剖析健康 2. 掌握中医保健养生方法	
项目活动/课程培养目标（含职业能力目标）： 1. 通过学习中医保健养生知识，可以掌握适合自己的养生方法，保持身心健康，预防疾病发生，同时促进人与自然的和谐共生。 2. 通过实现阴阳平衡、五行养生、脏腑调理、情志养生、预防为主、强调治未病、个体化原则和整体观念等方面的综合调理，达到身体、心理和社会的全面健康。	
项目活动/课程教学难点： 中医保健养生方法	
项目活动/课程教学过程时间分配： 1. 组织教学： 5 分钟 4. 巩固新课： 15 分钟 2. 复习旧课： 0 分钟 5. 布置作业： 0 分钟 3. 讲授新课： 60 分钟 6. 测 验： 0 分钟	
课后记：	

教案纸

一. 用中医理念剖析健康

（一）中医健康原则

顺其自然原则：首先要建立自然的生命观，具体地说，就是根据自然的规律看待自身的健康问题，从而能够根据自身需求调整健康状态。中医学的生命观体现了对生命本质和生命基本活动特点的认识。当人体脏腑、气血协调，能够适应自然、社会环境的变化，就表现出健康的状态。这种健康的状态是物质性的，且是永恒地变化运动的，直至生命的终结。

顺其自然的最终目的就是要达到人、自然和社会之间和顺融洽的健康状态。

其次，要建立自然的健康观。顺应自然是衡量一个人是否健康的标志，只有顺应自然规律，才是真正的健康。健康不是伪装出来的，一个健康的人往往表现为能够主动贴近自然、顺应四时、适应自然环境的变化。

中国有句俗语叫“日出而作，日落而息”，是指白天工作，晚上休息，因为白昼属阳，夜晚属阴，晚上阳气必须入到阴分，要卧床休息。如果违背这个规律，晚上睡不着觉，只好白天睡觉，那么这就不能算是真正的健康，所以有些人晚上熬夜，白天睡懒觉，黑白颠倒，这也不利于健康。另外，日常作息也要顺应一年四季的规律，冬季早睡晚起，夏季晚睡早起。

（二）中医健康要诀

养生的途径 顺四时而适寒暑、
 和喜怒而安居处、
 节饮食而慎起居、
 坚五脏而通经络、
 避虚邪而安正气。

（三）中医健康评价

1. 睡得实

睡中踏实，醒后神清气爽，是心神内守的表现。

——睡眠个体有差异

——入睡、睡中、醒时、做梦、醒后感觉

2. 心情好

笑口常开，心情愉快，表情自然，是脏腑气血调和的表现。

——心藏神、其华在面

——没有思想负担（心事重重）

3. 脉搏齐

脉搏节律整齐，没有出现停跳、不规则现象，是心气血功能正常的表现。

——脉搏形成原理

——八要素

4. 心气平

心中平静，精神安定，没有心悸或心痛的感觉，是心功能正常的表现。

——心为五脏六腑之大主

5. 腰背直

腰背能够伸直，活动自如，无腰酸、腰痛，是肾气充足的表现。

——腰为肾之府

——年龄、骨质疏松

6. 步态稳

步态平稳、动作协调，无肢体麻木、活动不灵、舌强语蹇是心脑正常、经络通畅的表现。

——中风先兆：治未病

——面、舌歪斜（吹气）

二、中医保健养生方法

中医保健养生方法是指通过中医药理论和实践经验，对人体的调理和保健，以达到延年益寿、强健体魄的目的。中医保健养生方法包括以下几个方面：

（一）饮食调理

中医认为，饮食是人的生命之本，合理的饮食调理能够为身体提供足够的营养，促进体内气血流畅，有助于防病治病，延缓衰老。中医的饮食保健方法包括：荤素搭配、适量多餐、粗细搭配、烹饪方式等。

（二）按摩调理

中医按摩是指通过人手运用力度和技巧，刺激穴位、经络、组织和器官，从

而达到调理人体机能的目的。按摩可促进气血循环、舒缓疲劳、调整内分泌等。常见的中医按摩手法有推、拿、揉、捏、摸、扪、挑等。

（三）运动调理

中医运动调理是针对不同的体质和疾病，采取不同的体育运动，以促进人体新陈代谢，提升免疫力，维持身体健康。常见的中医运动调理有太极拳、五禽戏、气功、游泳、健身等。

（四）药膳调理

中医药膳是指利用中草药和食物相结合，在食材和调料中加入中草药食材，制成有益健康的食物，具有调理体质、预防疾病的作用。常见的中医药膳有养生粥、鲜花茶、蜜饯等。

（五）精神调理

中医认为，人的精神状态对健康有决定性的影响，通过精神调理可以改善情绪状态，降低患病风险，提高生活质量。常见的中医精神调理方式有静心养神、冥想养神、散步养神等。

通过以上几个方面的调理方法，可以帮助人们更好地预防和治疗疾病，保护身体健康。但在运用中医疗法时，我们也要注意以下几个方面：

首先，要根据自身情况选用适当的方法，不要盲目跟风；其次，对自我调理要有耐心和恒心，不能急于求成，要坚持长期坚持才能取得更好的效果；最后，对症调理不能代替就医，出现严重症状时要及时寻求专业医生的治疗和诊断。

综上所述，中医保健养生方法涉及到多种层面，包括饮食、按摩、运动、药膳和精神调理等。运用中医疗法要根据实际情况进行，认真细致，坚持长期，不要代替就医，才能有效地预防和治疗疾病，保持身体健康。

教案首页

课程/活动：校园急救	课次：2
教学方法：讲授	上课方式：线上
项目活动/课程教学目标： 1. 掌握意外伤害或突发疾病应急处置方法 2. 掌握食物中毒应急处置措施	
项目活动/课程培养目标（含职业能力目标）： 1. 提高师生的安全意识和急救技能，确保在遇到突发事件时能够迅速采取恰当的措施，最大限度地保护自己和他人的生命安全。 2. 预防食物中毒的方法与措施、培养掌握清洁和卫生原则的饮食习惯、提高患者识别食物中毒的能力、学习不同解毒方法及其作用原理、培养掌握对食物中毒患者进行现场急救技能。	
项目活动/课程教学难点： 食物中毒应急处置措施	
项目活动/课程教学过程时间分配： 1. 组织教学： 5 分钟 4. 巩固新课： 15 分钟 2. 复习旧课： 0 分钟 5. 布置作业： 0 分钟 3. 讲授新课： 60 分钟 6. 测 验： 0 分钟	
课后记：	

教案纸

校园急救培养目标应该注重以下几个方面：

1. 紧急反应能力：培养学生在遇到紧急情况时能够迅速判断状况、正确呼救和合理安排逃生路径等能力。
2. 创伤初步处理：教会学生基本的创伤处理技能，如止血、包扎、固定等，为下一步的医疗救治创造条件。
3. 心脏骤停处理：让学生掌握心脏骤停的急救流程，包括心肺复苏和除颤等，提高抢救成功率。
4. 常见疾病发作处理：培养学生了解常见疾病的发作特征和处理方法，如感冒、胃痛、眩晕等，为紧急情况下的正确处理提供保障。
5. 心理急救：教会学生稳定情绪、给予安慰和支持等心理急救技巧，以便在应急情况下进行有效的自我和他人的心理疏导。

包扎止血、固定搬运

第一节 止血

（一）概述

急性大出血是人体受伤后早期致死的主要原因。中等口径血管损伤出血，可导致或加重休克。据统计，当大动脉出血时，如颈动脉、锁骨下静脉、腹主动脉、股动脉等出血，可于 2-5min 死亡。因此，当人体受到外伤时，首要的应确保呼吸道通畅和立即采取有效的止血措施，防止因急性大出血而导致的休克，甚至死亡。

（二）适应症

全身各处的非正常性出血。

（三）禁忌症

出血量对生命影响不大，但若止血，对局部组织压迫较严重且影响功能的。

（四）操作方法

1. 指压止血法

指抢救者用手把出血部位近端的动脉血管压在骨骼上，使血管闭塞，血流中

断而达到止血目的。这是一种快速、有效的的首选止血方法。

2. 加压包扎止血法

伤口覆盖无菌敷料后，再用纱布、棉花、毛巾、衣服等折叠成相应大小的垫，置于无菌敷料上面，然后再用绷带、三角巾等紧紧包扎，以停止出血为度。这种方法用于小静脉以及静脉或毛细血管的出血。

3. 填塞止血法

用于中等动脉出血。

4. 止血带止血法

四肢较大动脉出血时救命的重要手段，用于其他止血方法无时。

（五）注意事项

1. 止血带不宜扎在皮肤上，应先用三角巾、毛巾等做成平整的衬垫缠绕在要结扎止血带的部位，然后再上止血带。

2. 结扎止血带的部位在伤口的近端。而在实际抢救伤员的工作中，往往把止血带结扎在靠近伤口的健康部位，有利于最大限度的保存肢体。

3. 结扎止血带要松紧适宜，以停止出血或远端动脉搏动消失为度。结扎过紧，可损伤受压局部，结扎过松，达不到止血目的。

4. 为防止远端肢体缺血坏死，原则上应尽量缩短使用止血带时间，一般止血带的使用时间不宜超过 2—3h，每隔 40—50min 松解一次，以暂时恢复远端肢体血液供应。松解止血带的同时，仍应用指压止血法，以防再度出血。止血带松解 1—3min 之后，在比原来结扎部位稍低平面重新结扎。松解时，如仍又大出血或远端肢体已无保留可能，在搬运途中可不必再松解止血带。

5. 结扎好止血带后，在明显部位加上标记，注明加扎止血带的时间，尽快送往医院。

6. 解除止血带，应在输血输液和采取其他有效的止血方法后方可进行。如组织以发生明显广泛坏死时，在截肢前不宜松解止血带。

7. 若一种方法无效可考虑多种方法联合使用。

第二节 包扎

（一）概述

包扎的目的是保护伤口，免受再次污染。固定敷料和夹板的位置。包扎时施

加压力，以起到止血作用，为伤口愈合创造良好条件。扶托受伤的的肢体，使其稳定，减少痛苦。

（二）适应症

开放性的伤口，出血较多、骨关节损伤需要固定时。

（三）禁忌症

较深或感染较重的伤口，若出血不是很多，可以将伤口暴露。

（四）操作方法

1. 各部位三角巾急救包包扎法：三角巾制作简单，使用方便，掌握容易，包扎面积大。（头部包扎法、面部包扎法、眼部包扎法、胸背部包扎法、肩部包扎法、腹部包扎法、单侧臀部部包扎法、四肢包扎法、三角巾悬臂带）

（五）注意事项

1. 暴露伤口，判断伤情，采取紧急措施。
2. 处理伤口，应注意消毒，防止再次污染。
3. 包扎材料应保持无菌，包扎伤口要全面覆盖包全。
4. 松紧度要适当，过紧影响血液循环，过松敷料易松脱或移动。
5. 打结或用别针固定的位置，应在肢体的外侧或前面，避免在伤口处或坐卧受压的地方。
6. 伤口时，动作要迅速、敏捷、谨慎，不要碰撞和污染伤口，以免引起疼痛、出血或污染。

第三节 外伤固定术

急救固定材料分为四种：

1. 木质夹板：最常用的固定材料
2. 塑料夹板
3. 颈托：专门用于固定颈椎，颈椎受伤后，怀疑颈椎骨折或脱位时必须用颈托固定
4. 充气夹板

（一）适应症

四肢的骨关节损伤，包括骨折脱位、神经血管损伤、严重的软组织挫裂伤，脊椎骨折，脊髓损伤

（二）禁忌症

大出血休克，须先止血、输液，维持生命体征稳定后，再行固定。

（三）注意事项

1. 放性的伤口应先止血、包扎，然后固定。如有危及生命的严重情况先抢救，病情稳定后再固定。

2. 脊椎骨折、大腿或小腿骨折，应就地固定，切忌随便移动伤员。

3. 应力求稳定牢固，固定材料的长度应超过固定两端的上下两个关节。小腿固定，固定材料长度超过踝关节和膝关节；大腿固定，长度应超过膝关节和髋关节；前臂固定，长度超过腕关节和肘关节；上臂固定，长度应超过肘关节和肩关节。

4. 代替夹板的器材不要直接接触皮肤，应先用棉花、碎布、毛巾等软物垫在夹板与皮肤之间，尤其在肢体弯曲处等间隙较大的地方，要适当加厚垫衬。

第四节 搬运伤员的技术

（一）概述

危重伤员经现场抢救后，须安全、迅速送往医院进一步抢救、治疗。如果搬运方法不得当，可能事与愿违，前功尽弃，造成伤员的终身残疾，甚至危及生命。

（二）适应症

适用于特殊伤员的搬运

（三）禁忌症

伤员伤情很重，生命体征很不稳定，搬运工具未准备好。

（四）操作方法

1. 徒手搬运

（1）单人搬运法：适用于伤势比较轻的伤病员，采取背、抱或扶持等方法。

（2）双人搬运法：一人搬托住双下肢，一人搬托腰部。在不影响伤病的情况下，还可用椅式、轿式、拉车式。

（3）三人搬运法：对疑有胸、腰椎骨折的伤者，应由三人配合搬运。一人托住肩胛部，一人托住臀部和腰部，另一人拖住双下肢，三人同时把伤员轻轻抬放到硬板担架上。

（4）多人搬运法：对脊椎受伤的患者，向担架上移动时应由 4—6 人一起搬

动，2人专管头部的牵引固定，使头部始终保持与躯干成直线的位置，维持颈部不动。另2人托住脊背，2人托住下肢，协调的将伤者直放到担架上，并在颈、腘窝放一小枕头，头部两侧用软垫沙袋固定。

（五）注意事项

1. 伤员之前要检查伤员的生命体征和受伤部位，重点检查伤员的头部、脊柱、胸部有无外伤，特别是颈椎是否受到损伤。对尚未明确是否有脊柱损伤者，应按脊柱损伤的原则搬运处理。有尿潴留者应做留置导尿。

2. 妥善处理好伤员。首先要保持伤员的呼吸道通畅，然后对伤员的受伤部位要进行止血、包扎、固定，如怀疑颈椎受损者上好颈托；开放性气胸者要迅速填塞和覆盖伤口；腹部肠管脱出不可送回腹腔内，先用消毒纱布覆盖伤口，然后用干净碗扣住肠管，在包扎、固定。处理得当后，才能搬动。

3. 员、担架等未准备托当时，切忌搬运。搬运体重过重和神志不清的伤员时，要考虑全面。防止搬运途中发生坠落、摔伤等意外。

4. 运过程中要随时观察伤员的病情变化。重点观察呼吸、神志等，注意保暖，但不要将头面部包盖太严，以免影响呼吸。一旦在途中发生紧急情况，如窒息、呼吸停止、抽搐时，应停止搬运，立即进行急救处理。

5. 特殊的现场，应安特殊的方法进行搬运。火灾现场，如浓烟中搬运伤员，应弯腰或匍匐前进；在有毒气泄漏的现场，搬运者应先湿毛巾掩住口鼻或使用防毒面具，以免被毒气熏到。

校园食品安全

校园食品安全是一项涉及多个方面的综合性工作，其目的是确保广大师生的身体健康和生命安全。为了实现这一目标，我们需要从食品采购与储存、食品加工与制作、食品分发与食用、餐具清洁与消毒、食堂卫生与清洁、食品留样与检测、员工健康与培训、应急处理与报告、校园宣传与教育、监管与评估等多个方面进行全面把关。

1. 食品采购与储存

食品采购是食品安全的第一步，我们需确保所采购食品符合相关质量和卫生标准。在储存环节，需要严格控制食品的保质期和储存条件，防止食品受到污染或变质。

2. 食品加工与制作

食品加工和制作环节是校园食品安全的核心环节。我们需确保食品加工过程中严格执行食品安全规章制度，规范加工流程，注重食品的卫生和营养。此外，为了提供优质的餐饮服务，我们还要注意食品的口味和营养搭配。

3. 食品分发与食用

食品分发和食用环节同样重要。在分发时，我们要选择合适的器具和方式，确保食品不受二次污染。在食用方面，我们鼓励师生养成良好的饮食习惯，遵循“少吃多餐”的原则，避免暴饮暴食。

4. 餐具清洁与消毒

餐具是传播疾病媒介之一，因此清洁和消毒工作不容忽视。我们应建立完善的餐具清洁和消毒制度，确保餐具的卫生状况符合相关标准。

5. 食堂卫生与清洁

食堂卫生和清洁工作是保障校园食品安全的重要环节。我们需要保持食堂环境的整洁和卫生，定期进行清理和消毒工作。此外，加强对食堂设备的维护和保养，确保其正常运转。

6. 食品留样与检测

食品留样与检测是食品安全管理中的重要手段。我们应对每一种食品进行留样，并对留样食品进行及时检测，以追溯食品的来源和去向。

7. 员工健康与培训

员工是食堂工作的核心，他们的健康状况直接关系到校园食品的安全。因此，我们应对员工的健康状况进行严格把关，并定期组织相关的食品安全培训，提高员工的安全意识和操作技能。

8. 应急处理与报告

为了应对可能出现的食品安全突发事件，我们需要制定详细的应急处理预案。一旦发现问题，应立即进行处理并及时向上级主管部门报告，以避免事态扩大。

9. 校园宣传与教育

加强校园宣传和教育，提高师生的食品安全意识和自我保护能力。我们应定期开展食品安全宣传活动，通过知识竞赛、讲座等形式，普及食品安全知识。

10. 监管与评估

最后，为了确保校园食品安全各项工作的有效实施，我们需要建立健全监管和评估机制。定期对食堂进行检查和评估，发现问题及时整改，并追究相关责任人的责任。

总之，保障校园食品安全是一项长期而艰巨的任务，需要我们不断地努力和完善。只有从各个方面进行全面把关，才能确保广大师生的身体健康和生命安全。

一、食物中毒应急处置措施

（一）食物中毒症状

食物中毒者最常见的症状是剧烈的呕吐、腹泻，同时伴有中上腹部疼痛。食物中毒者常会因上吐下泻而出现脱水症状，如口干、眼窝下陷、皮肤弹性消失、肢体冰凉、脉搏细弱、血压降低等，最后可致休克。

症状轻者有胃部不适，中毒者有休克症状（如手足发凉、面色发青、血压下降等）。

（二）预防措施

1. 从符合国家卫生防疫等相关规定的正规厂家购买原料。购买和食用定型包装食品时，请注意查看有无生产日期、保质期和生产单位，不要食用超过保质期的食品。

2. 保持操作间和餐厅环境整洁，妥善保管有毒有害物品，农药、杀虫剂、杀鼠剂和消毒剂等不得存放在食品加工场所，避免被误食、误用。

3. 加工、贮存食物时要做到生、熟分开：隔夜食品在食用前必须加热煮透后方可食用。

4. 操作间设备布局和工艺流程应当合理，防止待加工食品与直接入口食品、原料与成品交叉污染，食品不得接触有毒物、不洁物；餐具、饮具和盛放直接入口食品的容器，使用前必须洗净、消毒，炊具、用具用后必须洗净，保持清洁。

5. 使用的洗涤剂、消毒剂应当对人体安全、无害。

6. 食堂工作人员每年必须进行健康检查并办理健康证：新参加工作和临时参加工作的食堂工作人员必须进行健康检查，取得健康证明后方可参加工作。凡患有病疾、伤寒、病毒性肝炎等消化道传染病（包括病原携带者），活动性肺结核，化脓性或者渗出性皮肤病以及其他有碍食品卫生的疾病的，不得参加接触直接入口食品的工作。

7. 食堂工作人员应当经常保持个人卫生，加工食品时，必须将手洗净，穿戴清洁的工作衣、帽口

8. 健全本单位的食品卫生管理制度，配备专职或者兼职食品卫生管理人员，加强对食品及食堂环境卫生的检验工作。

9. 加强食品工作人员安全知识培训和专业技能培训，宣传食品卫生、营养知识，监督食品生产经营人员的健康检查。

10. 非食堂工作人员禁止进入操作间。

（三）现场处置措施

发生食物中毒，最先目睹者立即向食堂管理员或班长报告，食堂管理员或班长到现场查看，食堂迅速停止售饭，封存现场所有食物。

对中毒者进行急救办法：

1. 催吐：用食盐水一次喝下；如不吐，可多喝几次，以促进呕吐，也可用筷子、手指等刺激咽喉，引发呕吐。

2. 导泻：如果病人吃下去中毒的食物时间超过二小时,且精神尚好,则可服用些泻药,促使中毒食物尽快排出体外。

3. 解毒：如果是吃了变质的鱼、虾、蟹等引起的食物中毒，取食醋一百毫升,加水二百毫升,稀释后一次服下。

4. 保护好现场和可疑食物：病人吃剩的食物不要急于倒掉，食品用具、容器、餐具等不要急于冲洗，病人的排泄物（呕吐物）要保留，以便卫生部门采样检验，为确定食物中毒提供可靠的情况。

5. 转送：在进行自救的同时，必须及时给单位应急中心拨打应急电话。运送伤员采取就近原则，急救中心电话 120。

教案首页

课程/活动：摆脱失眠	课 次：3						
教学方法： 讲授	上课方式：线上						
<p>项目活动/课程教学目标：</p> <p>1. 掌握从中医的角度解读失眠的原因及危害</p> <p>2. 掌握运用中医调理和预防各种原因引起的失眠</p>							
<p>项目活动/课程培养目标（含职业能力目标）：</p> <p>1. 了解如何通过建立规律的作息、创造安静的睡眠环境、放松身心、培养健康的饮食习惯、适当锻炼、建立睡前放松习惯、减少电子设备使用、遵循合适的工作和学习时间、控制咖啡因和酒精摄取等方面来改善睡眠质量。</p> <p>2. 运用中医调理和预防各种原因引起的失眠，促使身体更加健康和愉快地享受生活。</p>							
<p>项目活动/课程教学难点：</p> <p>运用中医调理和预防各种原因引起的失眠</p>							
<p>项目活动/课程教学过程时间分配：</p> <table border="0"> <tr> <td>1. 组织教学： 5 分钟</td> <td>4. 巩固新课： 15 分钟</td> </tr> <tr> <td>2. 复习旧课： 0 分钟</td> <td>5. 布置作业： 0 分钟</td> </tr> <tr> <td>3. 讲授新课： 60 分钟</td> <td>6. 测 验： 0 分钟</td> </tr> </table>		1. 组织教学： 5 分钟	4. 巩固新课： 15 分钟	2. 复习旧课： 0 分钟	5. 布置作业： 0 分钟	3. 讲授新课： 60 分钟	6. 测 验： 0 分钟
1. 组织教学： 5 分钟	4. 巩固新课： 15 分钟						
2. 复习旧课： 0 分钟	5. 布置作业： 0 分钟						
3. 讲授新课： 60 分钟	6. 测 验： 0 分钟						
<p>课后记：</p>							

教 案 纸

一、从中医的角度解读失眠的原因及危害

（一）中医的角度解析失眠之心肾不交

如果人的心火上炎,肾水下行,就形成了一个心肾分离的象,心肾分离就会造成人到晚上想睡睡不着,白天又特别疲倦,两腿发沉。心肾不交造成的失眠较难治疗。过去,几剂酸枣仁汤,再或温胆汤就能治好,但现在还用这些药已经没有明显效果。因为现在人的生活比古代复杂得多,很多人的失眠都与长期熬夜有关。每天晚上11点到凌晨1点,是胆经该睡的时候,而人老不在此时间睡觉,就会慢慢地出现心肾不交的状况,导致失眠。

（二）中医的角度解析失眠之血不足

血不足也会造成失眠。中医里有一种说法,叫做中焦受气,中焦就是我们的脾胃。人的血从何而来?实际上血是从胃来的,人体是通过胃消化食物,把食物的精华转变成血。血是一种能量,代表着一种动能,输布四方,供人体所需。

我们常提到补血的问题,懂得中医医理的话,就知道了血是从胃而来,所以乱吃很多所谓补血的补品未必有多大的用处,最好的方式就是好好吃饭。胃主血,所以胃虚就会造成血不足,要想补血就要养护好我们的胃经。

（三）中医的角度解析失眠之肝郁化火

首先就是这一种多由恼怒烦闷而生,患者的主要的表现为少寐,急躁易怒、还有的患者目赤口苦、大便干结、舌红苔黄、脉弦而数。方以龙胆泻肝汤为基础。

（四）心火炽盛：烦躁心烦、口干舌燥、小便短赤、舌尖红，可用朱砂安神丸来清泻心火、安神宁心。

（五）心脾两虚：脸色苍白、四肢倦怠、多梦易醒、心悸、胃口差，可用归脾汤来补益心脾、养心安神。

二、运用中医调理和预防各种原因引起的失眠

（一）治悲伤过度伤肺导致的失眠

药物：枸杞子

穴位：左侧太渊穴

方法: 买些枸杞, 取其中一粒捣烂, 贴在左侧太渊穴上, 外面用医用胶布固定。晚上贴, 早晨取下。

太渊穴是手太阴肺经的原穴, 即肺中元气聚集最多的地方, 也就是说, 肺气都是从此穴源源不断地流出抵达全身各处的。所以, 在这个穴位上外贴药物, 就能够最有效地促使经络中的肺气回归肺脏中潜藏, 以补肺气之虚。

(二) 热水泡脚本身便有促进睡眠的作用。研究发现, 用 40℃ 左右的热水洗脚具有消除疲劳、加深睡眠等功效。而首乌藤、合欢花都有养心安神的功效, 对心神不宁, 失眠多梦的患者来说, 用其泡脚, 效果更佳。

(三) 此外, 倘若能在水中加些米醋来泡脚也能起到强身健体、治疗睡眠障碍、消除疲劳的保健作用。

(四) 治过于生气伤肝后导致的失眠

药物: 桑葚子

穴位: 左侧太冲穴

方法: 买些桑葚子, 取一粒黑色的、成熟的捣烂, 贴在左侧太冲穴上, 外面用医用纱布和胶布固定。

不少朋友都有过这样的经历, 心里有火发不出来, 老是憋着, 于是, 晚上就失眠了。这种失眠是怒气伤肝导致的, 治疗时, 要先补肝。

中医认为桑葚味甘性寒, 有补血滋阴、补肝益肾等功效, 自古以来就作为敛肝气的良药被广泛应用。而太冲穴是足厥阴肝经的原穴, 即肝经元气汇集、留驻的地方。因此, 在太冲穴外贴桑葚子就能补益肝气, 修复肝脏, 让“魂”回到肝中。

三、失眠多梦该怎么办

(一) 从头到脚放松法: 平躺在床上, 先放松头部, 然后做深呼吸, 然后放松肩膀, 要有意识的放松, 然后一直往下放松, 等到每一根手指头和脚趾头都放松了, 你就进入到睡眠状态了, 要让心静下来, 你才能睡下。

(二) 虎抱头法: 要学习婴儿的睡觉方法, 婴儿睡觉喜欢虎抱头, 就是两只手放在上面, 就好像老虎抱着头一样, 四仰八叉的睡眠姿势是最放松的, 枕头可以不用太高, 保证呼吸顺畅, 失眠的问题就能得到解决。

（三）心肾相交法：心肾相交法可以治疗你失眠的问题，可以晚上在玩电脑或者看电视的时候，就可以用左手的手心去搓右脚脚心，用右手的手心去搓左脚脚心，对促进睡眠很有帮助，有失眠的人可以尝试下。

四、摆脱失眠的六大妙招

摆脱失眠还可以采取以下几种方法：

（一）保证良好的睡眠环境：避免在睡觉前进行刺激性的活动，如看电视、使用电脑或手机等。创造一个安静、舒适、黑暗的环境，保持规律的睡眠时间，这样可以帮助调节身体的生物钟，提高睡眠质量。

（二）放松身心：在睡觉前进行深呼吸、瑜伽、冥想等放松身心的活动，也可以听一些放松音乐或者泡一个热水澡，这样可以帮助身体放松，缓解压力和紧张情绪。

（三）避免饮用刺激性饮料：如咖啡、茶、可乐等，尤其是在晚上睡觉前。这些刺激性饮料会刺激大脑神经，影响睡眠质量。

（四）改变睡眠姿势：有些睡眠姿势容易使人感到舒适和放松。例如，侧卧可以减轻身体的压力，而背睡则可以减少身体的弯曲度，使身体更加放松。

（五）培养健康的睡眠习惯：建立良好的睡眠习惯，例如定时睡觉、起床，避免午睡时间过长等。这些习惯可以帮助身体逐渐适应一种健康的睡眠模式。

教案首页

课程/活动：体质与调养	课次：4
教学方法：讲授	上课方式：线上
项目活动/课程教学目标： 1. 掌握人体九种体质分类及辨识 2. 掌握体质对人体健康的影响及调养	
项目活动/课程培养目标（含职业能力目标）： 1. 通过学习中医对人体九种体质的认识，掌握如何调节心理压力、改善生活习惯、合理营养搭配、平衡身体机能、增强免疫力、维护心理健康、促进社会适应、弘扬科学养生等方面的目标。 2. 通过改善生活习惯增加运动量均衡营养增强免疫力预防疾病控制情绪等方面的努力可以提高身体素质促进健康水平。	
项目活动/课程教学难点： 运用中医调理和预防各种原因引起的失眠	
项目活动/课程教学过程时间分配： 1. 组织教学： 5 分钟 2. 复习旧课： 0 分钟 3. 讲授新课： 60 分钟 4. 巩固新课： 15 分钟 5. 布置作业： 0 分钟 6. 测 验： 0 分钟	
课后记：	

教案纸

中医体质是人类生命活动的一种重要表现形式，是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。

中医有“同病异治，异病同治”，意思是治病要辨清体质，因人而异。中医体质辨识旨在为体质辨识及与中医体质相关疾病的预防、养生保健、健康管理提供依据，体现了中医“治未病”的思想，是“治未病”的有效方法和重要途径，有利于实施个体化诊疗，有利于提高国民健康素质，对于预防慢性非传染性疾病具有现代医学所不可替代的重要作用。

根据中华中医药学会 2009 年发布的《中医体质分类与判定》，中医体质共分为 9 种基本类型：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质。不同体质类型在形体特征、生理特征、心理特征、病理反应状态、发病倾向等方面各有特点。

一、平和质

（一）体质特征

总体特征：阴阳气血调和，以体态适中、面色红润、精力充沛等为主要特征。

形体特征：体形匀称健壮。

常见表现：面色、肤色润泽，头发稠密有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力。

心理特征：性格随和开朗。

发病倾向：平素患病较少。

对外界环境适应能力：对自然环境和社会环境适应能力较强。

（二）预防调理——原则：平衡阴阳/培补阴阳

环境起居：起居顺应四时阴阳，劳逸结合。

运动导引：适度运动即可。

穴位按摩：足三里、涌泉等穴位。

情志调适：清静立志、开朗乐观、心理平衡。

饮食调养：食物宜多样化，不偏食，不可过饥过饱、偏寒偏热。

药物调理：不需。

二、气虚质

（一）体质特征

总体特征：元气不足，以疲乏、气短、自汗等气虚表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱。

心理特征：性格内向，不喜冒险。

发病倾向：易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢。

对外界环境适应能力：不耐受风、寒、暑、湿邪。

（二）预防调理一原则：益气健脾，培补元气

环境起居：热则耗气，夏当避暑；冬当避寒，以防感冒；避免过劳伤正气。

运动导引：起居宜柔缓，不宜剧烈运动以防耗气，应散步、慢跑、打太极、五禽戏等。

穴位按摩：足三里。

情志调适：气虚之人多神疲乏力、四肢酸懒，应清净养藏，祛除杂念，不躁动，少思虑。

饮食调养：常食益气健脾食物，如粳米、糯米、小米、大麦、山药、土豆、大枣、香菇、鸡肉、鹅肉、兔肉、鹌鹑、牛肉、青鱼、鲢鱼，少吃耗气食物如生萝卜、空心菜等。

药物调理：可用甘温补气之品，如人参、山药、黄芪等。脾气虚，宜选四君子汤，或参苓白术散；肺气虚，宜选补肺汤；肾气虚，多服肾气丸。

三、阳虚质

（一）体质特征

总体特征：阳气不足，以畏寒怕冷、手足不温等虚寒表现为主要特征。

形体特征：肌肉松软不实。

常见表现：平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟。

心理特征：性格多沉静、内向。

发病倾向：易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化。

对外界环境适应能力：耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪。

（二）预防调理——原则：益气健脾，补肾温阳

环境起居：冬避寒就温，春夏培补阳气，多日光浴。夏不露宿室外，眠不直吹电扇，开空调室内外温差不要过大，避免在树荫、水亭及过堂风大的过道久停，注重足下、背部及丹田部位的保暖。

运动导引：动则生阳，体育锻炼天天1至2次。宜舒缓柔和，如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦等。冬天避免在大风大寒大雾大雪及空气污染的环境中锻炼。

穴位按摩：气海、足三里、涌泉等穴位。

情志调适：这类人常情绪不佳，肝阳虚者善恐、心阳虚者善悲。应保持沉静内敛，消除不良情绪。

饮食调养：宜食温阳食品如羊肉、狗肉、鹿肉、鸡肉，少吃西瓜等生冷食物。“春夏养阳”，夏日三伏每伏食附子粥或羊肉附子汤一次。平时可用当归生姜羊肉汤、韭菜炒胡桃仁。

药物调理：可选补阳祛寒、温养肝肾之品，如鹿茸、海狗肾、蛤蚧、冬虫夏草、巴戟天、仙茅、肉苁蓉、补骨脂、杜仲等，成方可选金匮肾气丸、右归丸。偏心阳虚者，桂枝甘草汤加肉桂常服，虚甚者可加人参；偏脾阳虚者可选择理中丸或附子理中丸。

四、阴虚质

（一）体质特征

总体特征：阴液亏少，以口燥咽干、手足心热等虚热表现为主要特征。

形体特征：体形偏瘦。

常见表现：手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数。

心理特征：性情急躁，外向好动，活泼。

发病倾向：易患虚劳、失精、不寐等病；感邪易从热化。

对外界环境适应能力：耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪。

（二）预防调理——原则：滋肾养肝，培补阴液

环境起居：夏应避暑，多去海边高山。秋冬要养阴。居室应安静。不熬夜，不剧烈运动，不在高温下工作。

运动导引：宜选动静结合项目，如太极拳、八段锦等。控制出汗量，及时补水。

穴位按摩：三阴交、涌泉等穴位。

神志调适：循《内经》“恬澹虚无”、“精神内守”之法，养成冷静沉着的习惯。对非原则性问题，少与人争，少参加争胜败的文娱活动。

饮食调养：多食梨、百合、银耳、木瓜、菠菜、无花果、冰糖、茼蒿等甘凉滋润食物，喝沙参粥、百合粥、枸杞粥、桑椹粥、山药粥。少吃葱、姜、蒜、椒等辛辣燥烈品。

药物调理：可用滋阴清热、滋养肝肾之品，如女贞子、山茱萸、五味子、旱莲草、麦门冬、天门冬、黄精、玉竹、枸杞子等药。常用方有六味地黄丸、大补阴丸等。如肺阴虚，宜服百合固金汤；心阴虚，宜服天王补心丸；脾阴虚，宜服慎柔养真汤；肾阴虚，宜服六味丸；肝阴虚，宜服一贯煎。

五、痰湿质

（一）体质特征

总体特征：痰湿凝聚，以形体肥胖、腹部肥满、口黏苔腻等痰湿表现为主要特征。

形体特征：体形肥胖，腹部肥满松软。

常见表现：面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑。

心理特征：性格偏温和、稳重，多善于忍耐。

发病倾向：易患消渴、中风、胸痹等病。

对外界环境适应能力：对梅雨季节及湿重环境适应能力差。

（二）预防调理——原则：健脾利湿，化痰泄浊

环境起居：远离潮湿；阴雨季避湿邪侵袭；多户外活动；穿透气散湿的棉衣；常晒太阳。

运动导引：身重易倦，应长期坚持锻炼，如散步、慢跑、球类、武术、八段锦及舞蹈等。活动量应逐渐增强，让疏松的皮肉逐渐坚固致密。

穴位按摩：足三里、丰隆等穴位。

情志调适：易神疲困顿，要多参加各种活动，多听轻松音乐，以动养神。

饮食调养：少食甜粘油腻，少喝酒勿过饱。多食健脾利湿化痰祛湿的清淡食物，如白萝卜、葱、姜、白果、红小豆等。

药物调理：重点调补肺脾肾。可用温燥化湿之品，如半夏、茯苓、泽泻、瓜蒌、白术、车前子等。若肺失宣降，当宣肺化痰，选二陈汤；若脾不健运，当健脾化痰，选六君子汤或香砂六君子汤；若肾不温化，当选苓桂术甘汤。

六、湿热质

（一）体质特征

总体特征：湿热内蕴，以面垢油光、口苦、苔黄腻等湿热表现为主要特征。

形体特征：形体中等或偏瘦。

常见表现：面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数。

心理特征：容易心烦急躁。

发病倾向：易患疮疖、黄疸、热淋等病。

对外界环境适应能力：对夏末秋初湿热气候，湿重或气温偏高环境较难适应。

（二）预防调理——原则：清热利湿

环境起居：避暑湿，环境宜干燥通风，不宜熬夜过劳，长夏应避湿热侵袭。

运动导引：适合高强度大运动量锻炼，如中长跑、游泳、爬山、球类等，以湿祛散热。夏季应凉爽时锻炼。

穴位按摩：足三里、丰隆等穴位。

情志调适：多参加开朗轻松的活动，放松身心。

饮食调养：多吃西红柿、草莓、黄瓜、绿豆、芹菜、薏米、苦瓜、茵陈蒿等物，饮石竹茶。忌辛温滋腻，少喝酒，少吃海鲜。

药物调理：可用甘淡苦寒清热利湿之品，如黄芩、黄连、龙胆草、虎杖、栀子等。方药可选龙胆泄肝汤、茵陈蒿汤等。

七、血瘀质

（一）体质特征

总体特征：血行不畅，以肤色晦黯、舌质紫黯等血瘀表现为主要特征。

形体特征：胖瘦均见。

常见表现：肤色晦黯，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀点，舌下络脉紫黯或增粗，脉涩。

心理特征：易烦，健忘。

发病倾向：易患癥瘕及痛证、血证等。

对外界环境适应能力：不耐受寒邪。

（二）预防调理——原则：活血祛瘀，舒经通络

环境起居：血得温则行，居住宜温不宜凉；冬应防寒。作息规律，睡眠足够，不可过逸免气滞血瘀。

运动导引：多做益心脏血脉的活动，如舞蹈、太极拳、八段锦、保健按摩等，各部分都要活动，以助气血运行。

穴位按摩：梁丘、血海等穴位。

情志调适：培养乐观情绪，则气血和畅，有利血瘀改善，苦闷忧郁会加重血瘀。

饮食调养：常食红糖、丝瓜、玫瑰花、月季花、酒、桃仁等活血祛瘀的食物，酒可少量常饮，醋可多吃，宜喝山楂粥、花生粥。

药物调理：可用当归、川芎、怀牛膝、徐长卿、鸡血藤、茺蔚子等活血养血的药物，成方可选四物汤等。

八、气郁质

（一）体质特征

总体特征：气机郁滞，以神情抑郁、忧虑脆弱等气郁表现为主要特征。

形体特征：形体瘦者为多。

常见表现：神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦。

心理特征：性格内向不稳定、敏感多虑。

发病倾向：易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等。

对外界环境适应能力：对精神刺激适应能力较差；不适应阴雨天气。

（二）预防调理——原则：疏肝解郁

环境起居：室内常通风，装修宜明快亮丽。阴雨天调节好情绪。

运动导引：宜动不宜静，多跑步、爬山、武术、游泳等以流通气血。着意锻

炼呼吸吐纳功法，以开导郁滞。

穴位按摩：檀中、气海、足三里等穴位。

情志调适：“喜胜忧”，要主动寻快乐，常看喜剧、励志剧、听相声，勿看悲苦剧。多听轻松开朗音乐，多社交活动以开朗豁达。

饮食调养：少饮酒以活动血脉提情绪。多食行气食物，如佛手、橙子、柑皮、荞麦、韭菜、茴香菜、大蒜、高粱、刀豆等。

药物调理：常用香附、乌药、川楝子、小茴香、青皮、郁金等疏肝理气解郁的药为主组成方剂，如越鞠丸等。若气郁引起血瘀，当配伍活血化瘀药。

九、特禀体质

（一）体质特征

总体特征：先天失常，以生理缺陷、过敏反应等为主要特征。

形体特征：过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷。

常见表现：过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征。

心理特征：随禀质不同情况各异。

发病倾向：过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊等。

对外界环境适应能力：适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾。

（二）预防调理——原则：健脾补肾，培补先后天

环境起居：过敏季节少户外活动，尽量避免接触冷空气及明确知道的过敏物质；居室常通风，保持空气清新。

运动导引：平时多锻炼以增强体质，可选择慢跑、太极拳、八段锦、跳健身操等适合自己的运动。

穴位按摩：足三里、气海、涌泉、三阴交等穴位。

饮食调养：饮食宜清淡，少食辛辣刺激，忌过敏原食物。

药物调理：可常泡服黄芪、防风、乌梅、五味子，中成药可选择玉屏风散。
必要时可中药调理或冬令膏方调理。