附件１

2014年中医药文化与科普巡讲主题

一、中医适宜技术

中医药在养生保健和疾病防治方面一些具有特色的方法，如针灸、推拿、拔罐、足浴、刮痧、膏方等，着重介绍其使用方法、适用范围、注意事项等。

二、中医体质养生

介绍中医学对体质的认识和辨识体质的方法；介绍不同体质（平和、阳虚、阴虚、气虚、痰湿、湿热、血瘀、气郁、特禀等）的特征及其相应的日常养生方法。

三、中医对健康的认识及常用养生保健方法

介绍中医学天人相应、形神合一、脏腑相关、阴阳平衡的健康观念；介绍法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，恬淡虚无、规避虚协贼风的中医倡导的健康生活方式；介绍时令养生、情志养生、饮食养生、经穴养生等的原理及方法。

四、某某疾病的中医药预防和保健

重点介绍中医药对常见病、多发病如冠心病、高血压、高血脂、糖尿病、恶性肿瘤、慢性支气管炎、哮喘、结核病、肝炎、风湿性关节炎、颈椎病、骨质疏松、流行性感冒、失眠、便秘等疾病的认识和预防保健方法。

五、老年人的中医药养生保健

介绍中医学对老年人的生理特点、病理特点、常见疾病的认识，着重介绍中医学针对老年人（尤其是65岁以上）生理、病理特点所采取的养生保健方法和常见疾病的预防保健方法。

六、女性的中医药养生保健

介绍中医学对女性的生理特点、病理特点、常见疾病的认识，着重介绍中医学针对女性各个生理阶段、病理特点所采取的养生保健方法和常见疾病的预防保健方法。

七、儿童的中医药养生保健

介绍中医学对儿童的生理特点、病理特点、常见疾病的认识，着重介绍中医学针对儿童（尤其是0-3岁儿童）生理、病理特点所采取的养生保健方法和常见疾病的预防保健方法。

八、中药常识

介绍中药的基本知识；简要介绍中药炮制方法和目的（炮制监督增效的知识），介绍中药简单的加工炮制、中药的煎煮方法，服用中药的主义事项以及常用中药的鉴别知识等。

九、家庭常备中成药

介绍家庭常备中成药的主治、功效、适应症，以及使用方法、注意事项、服用禁忌等。