



痧疗和罐疗

艾灸

二十四节气



上海中医药大学  
Shanghai University of Traditional Chinese Medicine

老年大学

2024年

春季招生简章

传统功法  
康复

养生保健

老年体质养生



## 学校简介

上海中医药大学老年大学（简称：上中医老年大学）坐落于上海市徐汇区零陵路530号，地处上海市中心，交通便利，是依托上海中医药大学设立的一所面向本市离退休人员开展非学历教育的老年大学。2023年3月9日，揭牌成立。

上中医老年大学坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，学习贯彻落实党的二十大精神，在上海市教委和校党委的领导下，依托上海中医药大学的教育教学优势，秉持“不重其全重其优、不重其大重其特、不重其名重其实”的办学理念，充分利用中医药的优势和特色，积极应对人口老龄化；加快推进“全民学习、终身学习的学习型社会”建设；努力构建与“健康中国”战略相适应的老年教育体系；弘扬中医药文化；维护人民健康；实践高校对社会的服务功能。

学校拥有智慧教室、实操室、书法室、电脑语音室等多功能教室，教学条件优良，师资力量雄厚，并根据中老年人的特点和喜好开设有涉及中医、方药、针灸、推拿、养生等多方面课程，受到学员们的普遍欢迎和喜爱，社会反应良好。

上中医老年大学面向上海市离退休人员公开招生，欢迎广大老年朋友前来报名学习！我们将竭诚为您们提供优质的老年教育课程和服务。

学校地址：上海市徐汇区零陵路530号

联系电话：021-64036907



## 招生须知

### 招生对象

身心健康,能坚持学习、遵守社会公德、遵守学校规章制度并服从学校管理的上海市离退休人员。年龄在45周岁以上,不超过80周岁。

### 招生计划

每门课程招收1个班。

课程一至五每个班级招生60人;传统功法康复养生,限招30人。

招生班级人数未达到规定的招生数或不具备开课条件的班级,将不开班并全额退费。

### 报名方式

报名采取“现场缴费报名”的方式

现场报名地址:徐汇区零陵路530号307室

### 报名时间

2024年2月26日-3月1日的工作日

上午9:00-11:00;下午13:30-16:00

### 缴费方式

现场缴费(刷银行卡、支付宝或微信扫码缴费)。

学费中不含书费、讲义费、材料费和有关软件使用等的费用。

### 报名材料

- ①、现场填写入学申请表,家属或紧急联系人签字(如需要);
- ②、户口本/身份证/护照、退休证查验原件,提交复印件;
- ③、1寸近期彩色照片2张;
- ④、现场缴费所需材料(缴费方式如上)。

### 学校地址

上海市徐汇区零陵路530号

上海中医药大学老年大学

2024年1月

## 一、实用居家养生技术系列-艾灸

### 【课程简介】

艾灸是中医外治法之一,在中医的外治法中占有重要的地位,“保命之法,灼艾第一。”是古代医家对艾灸的高度评价。在现代的医疗体系中,艾灸被广泛应用到骨伤科、内科、妇科、儿科,肿瘤康复等领域,除此之外,在中医“治未病”先进理念的引导下,艾灸在日常养生保健中发挥着独特的作用。

本课程主要针对非医学专业的人士,以浅显易懂、简单实用、易学能用的原则设计课程内容,理论结合实践,使学员学而能会,会而能用。

### 【开班时间】

每周四上午8:30-10:00

2024年3月7日开课,共十四次课28学时

【授课形式】线下教学,依情况变化或采用线上授课

【上课地点】徐汇区零陵路530号602教室

【教师简介】李蔚江、沈雅雅等

李蔚江 现为上海中医药大学针推学院在职教师。师从于上海中医药大学推拿“泰斗”严隽陶教授和“杨氏针灸”的葛林宝教授,是上海市近代中医流派“杨氏针灸”的传人。从事中医针灸、推拿等技术教学、医疗、科研多年。临床擅长综合运用中医内服、外治(针灸推拿)技术治疗疑难杂症。

沈雅雅 护士,拥有丰富的临床实践和教学带教经验,是《实用居家养生技术系列》课程教学团队成员之一,负责实践带教和临床实践部分的教学任务。

【学费】 260元



## 二、实用居家养生技术系列-痧疗和罐疗

### 【课程简介】

痧疗与罐疗就是目前临床所说的“刮痧”与“拔罐”技术，属于中医外治法的范畴。作为中医传统特色无创外治疗法，历史悠久。其能解决很多西医学解决不了的健康问题，在养生、养老、医疗保健及家庭保健方面应用广泛。

本课程主要针对非医学专业的人士，以浅显易懂、简单实用、易学能用的原则设计课程内容，理论结合实践，使学员学而能会，会而能用。

本课程讲授罐疗和痧疗的基本理论、基本知识和基本操作技能，为临床熟练运用痧疗与罐疗技术治疗疾病和养生保健打下良好基础。本课程分为绪论、技术篇和临床篇。绪论主要介绍痧疗与罐疗的源流与发展；技术篇主要介绍痧疗和罐疗的常用工具、技术操作、作用原理及临床适用范围；临床篇重点常见病的痧疗与罐疗。

### 【开班时间】

每周四上午10:30-12:00

2024年3月7日开课，共十四次课28学时

【授课形式】 线下教学，依情况变化或采用线上授课

【上课地点】 徐汇区零陵路530号602教室

【教师简介】 李蔚江、沈雅雅等

李蔚江 现为上海中医药大学针推学院在职教师。师从于上海中医药大学推拿“泰斗”严隽陶教授和“杨氏针灸”的葛林宝教授，是上海市近代中医流派“杨氏针灸”的传人。从事中医针灸、推拿等技术教学、医疗、科研多年。临床擅长综合运用中医内服、外治（针灸推拿）技术治疗疑难杂症。

沈雅雅 护士，拥有丰富的临床实践和教学带教经验，是《实用居家养生技术系列》课程教学团队成员之一，负责实践带教和临床实践部分的教学任务。

【学费】 260元

## 三、二十四节气时令食养

### 【课程简介】

《24节气时令食养》是以中医药学科所属《黄帝内经》时令康养、药食同源中药食材性味、贵重地道食材特征的辨识和选配、中药食材地道来源、茶酒汤粥羹糕烹制、五季五脏个性食养等知识为基础，依据古代中医养生理理论糅合现代的医学知识，按二十四节气，分段讲授不同体质的老年人的时令食养，指导学员进行中草药食材性味、来源及选配、中药食养之茶酒汤粥羹糕烹制、药食同源品种分类及五季五脏个性保健食疗康养活用的一门实用性课程。以使学员达到顺应自然，调养生息，以达到延年益寿的效果。

本课程旨在拓宽学生知识面，并加强和提高学生的实际操作能力。了解一点节气时令食养基本知识，简单易学的时令家常食养实操方法，并结合时令节气及食材调配，让学员学会不打针、不吃药，选用药食同源类养生中药食材预防保健各种常见疾病及养生康复。

### 【开班时间】

每周二上午9:30-11:00

2024年3月5日开课，共十四次课28学时

【授课形式】 线下教学和线上教学相结合

【上课地点】 徐汇区零陵路530号505教室

### 【教师简介】

钱海 原上海中医药大学中药学院副教授，从事中药教学30余年，其中从事中医药老年教育12年，是多所老年大学授课老师。熟知中药的性质、性能及其运用规律的中药药性理论；擅长中医药传统养生保健，尤其长于“茶、酒、汤、粥、羹、糕”调养；熟悉道地资源产区分布和基地布局；了解全国各省会城市中医药院校标本馆、百草园及博物馆和附属医院。

【学费】 260元



## 四、养生保健常用中药

### 【课程简介】

本课程在概述部分主要介绍中药的基本知识，如中药的命名、产地、炮制等；中药治疗疾病的基本原理与应用原则，包括中药药性理论、配伍理论、用药禁忌、用量与用法等。各论部分介绍常用养生保健中药的来源、采制、性能、功效及临床应用等知识。使学生了解中药防治疾病的基本原理、功效与应用，并能利用简单的药食两用品种进行日常养生保健。

### 【开班时间】

每周四下午13:30-15:00

2024年3月7日开课，共十四次课28学时

**【授课形式】** 线下教学，依情况变化或采用线上授课

**【上课地点】** 徐汇区零陵路530号505教室

**【教师简介】** 袁颖、王海颖、金素安等

袁颖 博士、上海中医药大学中药学院教授，硕士研究生导师，中药教研室主任。中华中医药学会中药基础理论分会常委，美国威斯康星医学院访问学者。

王海颖 博士、上海中医药大学中药学院教授，硕士研究生导师。中华中医药学会中药基础理论分会常委。

金素安 博士、上海中医药大学中药学院副教授，硕士研究生导师。

王又闻 博士，讲师。中华中医药学会中药基础理论分会青年委员；中华中医药学会中医流派传承分会青年委员；上海中西医结合学会中医诊断分会青年委员。

何世民 博士，讲师。

张贵彪 博士，讲师。

杨熠文 中药学博士，中医临床硕士，讲师。上海市药学会老年药学专业委员会委员，中华中医药学会科学传播专家团队传播专家。

**【学费】** 280元

## 五、中医老年体质养生学

### 【课程简介】

中医老年体质养生学是以老年人为主体的，研究不同偏颇体质的构成特点、演变规律、影响因素、分类标准，从而应用于指导疾病的预防、诊治、康复与养生。运用中医学“治未病”的学术思想，结合体质学说，调整个人的功能状态，为预防疾病提供了理论和方法，充分体现了中医“以人为本，因人制宜”的思想。

本课程从老年人的生理变化、偏颇体质的特点、常见老年慢病的体质养生指导及家庭老年人的护理分层论述，让学员收获更为日常化的养生调养方案，起到防病治病的目的。

### 【开班时间】

每周二下午13:30-15:00

2024年3月5日开课，共十四次课28学时

**【授课形式】** 线下教学，依情况变化或采用线上授课

**【上课地点】** 徐汇区零陵路530号505教室

**【教师简介】** 张晓天，杨燕冰，王莹等

张晓天 主任医师，教授，硕士研究生导师。上海市中医药研究院、上海中医药大学特色诊疗技术研究所所长，上海中医药大学附属曙光医院治未病中心主任、中医全科教研室主任，浦东新区名中医、曙光名中医。主编国家十三五规划教材《健康管理》、《中医体质养生学》，主编上海市老年教育普及教材《老年人辨体质学养生》、《中医老年体质养生学》、《中医健康管理》及《慢性病体质养生指导系列丛书》等论著。

杨燕冰 主管护师。世界中医药学会联合会中医适宜技术评价与推广委员会委员，中华中医药学会中医康复技术传承创新平台委员。

王莹 主治医师，讲师。上海中医药学会亚健康分会委员，上海市中西医结合学会非药物治疗专委会青年委员。

**【学费】** 280元



## 六、传统功法康复养生学

### 【课程简介】

传统功法康复养生，是中医学维护人们身心健康的重要内容之一。传统功法康复养生，其内容丰富多彩、其形式简便实用、其体验自在舒适、其功效治本长效。传统功法康复养生，即练功锻炼，历史悠久，内涵深远，是中国人自主健康、自在快乐的生活方式之一。

本课程邀请《传统功法康复学》的编著者、国家级健身气功教练、上海中医药大学金牌健康讲师、上海市气功研究所技术骨干沈晓东老师，教授“握固拍打法”、“太极健康·经脉操”、“太极健康·八段锦”、“站桩通识”等，通过“明理”、“得法”、“坚持”三法兼具来帮助您疏通气脉、充盈元气、强骨柔筋、静心凝神，提升生命生活质量。

### 【开班时间】

每周六下午13:30-15:00

2024年3月9日开课，共十四次课28学时

**【授课形式】** 线下教学，依情况变化或采用线上授课

**【上课地点】** 徐汇区零陵路530号203教室

### 【教师简介】

沈晓东 男，养生康复专业硕士，中医内科主治医师，任职于上海中医药大学太极健康中心、上海市气功研究所。

沈晓东为中国医学气功学会医疗气功委员会常务理事、上海市中西医结合养生康复专业委员会会员、上海市健身气功协会学术委员会原秘书、中国古代道家养生长寿术（回春功）门内弟子、国家级社会体育指导员（健身气功）、上海市营养学会高级（三级）营养指导师。

沈晓东致力于中医调理、气功康复、食疗营养的研究和实践十余年，业已发表相关专业文章十余篇，养生保健类文章五十余篇，并负责或参与过上海市教委、卫生局、科委、国家体育总局等多项课题研究。

究。参编全国中医药行业高等教育“十四五”创新教材《传统功法康复学》、上海小学生中医药传统文化教育系列读本《强身有术》等，主编上海科技出版社“太极健康”系列丛书之《神气五行操》。近年来出访希腊、西班牙等国家，从事太极健康海外传播并受到广泛好评。沈晓东养生康复医师对中医体质调理以及道家回春功、养生八段锦、延年六字诀、经典易筋经、仿生五禽戏、经脉操、站桩、简化太极等经典功法有较深入系统的实践和研究。

**【学费】** 260元

