



## 杏萌学堂

4月12日下午15时，浙江省名中医汤军教授在台州市中医院急诊五楼学术报告厅带领大家继续学习《中国公民中医养生保健素养》四十二条》(下)这个课程，这次课程主要解读其中的16条。



2014年5月，国家中医药管理局组织制定并发布了《中国公民中医养生保健素养》四十二条，旨在提高我国公民中医养生保健素养，普及中医养生保健基本理念、知识和技能，提升公民健康水平。内容紧扣中医药特色，涵盖四大基石(情志、起居、饮食、运动)，分为基本理念、健康行为、养生内容及简易方法四部分，此次课程重点解读包括经络养生(如五大保健要穴三阴交、足三里、涌泉、关元、内关的定位与功效)、艾灸、刮痧等疗法及其功效，以及十种简易保健法(叩齿、闭口调息、咽津、搓面、摩腹等)。



汤军教授团队通过课题研究、书籍出版(如《漫话中医养生》)、系列节目(《养生大国医》)及多中心推广(覆盖学生、职工、养老群体)，有效提升公众的中医保健素养，相关成果获科技进步奖及科普奖项，助力构建区域中医“治未病”服务网络，促进健康管理及医疗成本优化。



## 杏萌学堂

“杏萌学堂”依托于浙江省中医院汤军名中医传承工作室台州市中医院工作站，纯公益性公开课，分为中医药文化、治未病与养生、常见病诊治经验分享、中药园地、中医特色疗法(膏方、外治法)、经典传习及名家论坛等版块。除发起人汤军教授及其团队的专家之外，还会邀请到各相关专业著名的专家学者、省级及以上名中医讲授专业知识。主要受众为各级中医医院青年中医师、基层医疗机构中医师、西学中医师，包括中医爱好者。目的是通过传习，巩固青年医师专业思想、分享切身经历和体会使之少走弯路，使他们热爱中医，学好中医，用好中医，助力青年中医师扬帆起航。

学堂课程采取线下授课与线上直播相结合的方式，内容丰富、授课精彩，错过了直播的朋友，可以通过微信搜索“杏萌学堂”或扫描下方二维码收看本期直播课程回放。

### 杏萌学堂 第三十三讲

## 养生保健 《中国公民中医养生保健素养》 四十二条解读(下)

#### 主要内容：

- (1) 经络养生(6条)
- (2) 常用养生保健简易方法(10条)
- (3) 素养推广工作及成果

#### 演讲时间：

2025年4月12日(周六)下午15:00

#### 讲课地点：

急诊五楼学术报告厅

主讲人：

# 汤军

浙江省名中医  
浙江省中医院中医内科主任  
兼治未病科主任

杏萌学堂创始人  
国家中医药管理局中医药文化科普巡讲专家  
世中联中医临床思维专业委员会副会长  
海峡两岸医学交流协会睡眠专业委员会副主任委员  
中华中医药学会骨伤分会副主任委员  
中华中医药学会体质分会、治未病分会常委  
浙江省中医药学会体质分会名誉主任委员



扫码关注  
准时参与线上观看



可观看杏萌学堂  
全部课程

