

# 国家老年大学

## 关于组织推广“国医名师课”的通知

国家老年大学各分部、分校，各共建单位：

2024年“乐学敬老”联合行动启动以来，各地广泛开展了形式多样的活动，取得良好成效。为进一步贯彻落实《关于开展“乐学敬老”联合行动的通知》（教职成司函〔2024〕18号）关于“开展‘主动健康’学习活动”等工作要求，高质量推进主动健康学习活动深入开展，发挥办学体系主动健康“强导向”的积极作用，国家老年大学将在办学体系推广“国医名师课”。现将有关事项通知如下。

### 一、组织开展“国医名师课”学习

“国医名师课”已在全国老年教育公共服务平台，国家老年大学微信小程序、抖音小程序、APP同步上线，支持电脑、手机等多终端访问，同步学习记录。请各分部、分校、共建单位动员所属办学体系单位、老年教学点，通过线下教室张贴海报、学习群转发分享等多种方式，积极组织老年学员收看，宣传物料详见附件1。

### 二、组织收看“国医名师课联播”

播出时间：10月22日至12月底前，每周周二、周四上

午 9:30 开始。具体播出计划详见附件 2。

收看方式：点击“主动健康 国医同行——国医名师课联播”直播页面：<https://live.polyv.cn/watch/5254248>。或扫描下方二维码，进入直播间。



请各分部、分校及共建单位动员所属办学体系单位、老年教学点，积极组织老年学员收看。

### 三、设立“国医名师课”学习专区

请各单位在老年教育平台门户显著位置添加“国医名师课”等优质课程学习专区链接，积极扩大老年教育优质资源覆盖面。

专区链接：<https://lndx.edu.cn/shareHomepage>

专区横幅图片链接：[https://resource.lndx.edu.cn/beihero/resource/f/2024/1022/yzjpk\\_psd.zip](https://resource.lndx.edu.cn/beihero/resource/f/2024/1022/yzjpk_psd.zip)

### 四、组织开展地方特色活动

请各单位依托“国医名师课”系列精品课程和各地“主动健康”类特色课程，深入社区、老年大学等基层场所，组织开展形式多样的“主动健康”学习活动，进一步提升老年人的健康意识、健康素养和主动健康能力。

### 五、联系方式

请各单位于11月20日前，将“国医名师课”推广情况报送至国家老年大学(包括推广总结，图片、文字和视频等)。

联系人：孙北辰，胡辰旭 010-58840150

电子邮箱：[hucx@ouchn.edu.cn](mailto:hucx@ouchn.edu.cn)

- 附件：1. “国医名师课”课程相关宣传物料  
2. “主动健康 国医同行——国医名师课联播”  
播出计划

国家老年大学

2024年10月28日

## 附件 1

# “国医名师课”课程相关宣传物料

本附件附带以下宣传材料，供不同场景使用：

一是国医名师课易拉宝合集，包含一系列设计用于展示国医名师课程的易拉宝，适用于会议、研讨会等场合；二是国医名师课线下海报合集，专为线下活动设计，可用于校园、社区公告板等地点。三是国医名师课线上海报合集，适用于网络上发布，如社交媒体、官方网站等。

为方便下载和使用，请通过以下链接访问并使用提取：

<https://resource.lndx.edu.cn/beihero/resource/f/2024/1025/gym-sk-kcxgxcwl.rar>

请根据实际需求选择适当的材料。所有材料版权归国家老年大学所有，未经允许不得擅自修改或用于其他目的。

附件 2

## “主动健康 国医同行——国医名师课联播” 播出计划

| 序号 | 播出时间            | 主题                              | 主讲人     |
|----|-----------------|---------------------------------|---------|
| 1  | 10月22日(周二) 9:30 | 中医药与主动健康                        | 曹洪欣     |
| 2  | 10月24日(周四) 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——精<br>气篇：世间万物从何而来  | 翟双庆     |
| 3  | 10月31日(周四) 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——阴<br>阳篇：一阴一阳之谓道   | 翟双庆，陈子杰 |
| 4  | 11月7日(周四) 9:30  | 中医药传统文化与基本知识——五<br>行篇：不离于五，人亦应之 | 陈子杰     |

|    |                 |                                       |     |
|----|-----------------|---------------------------------------|-----|
| 5  | 11月14日(周四) 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——五脏的奥秘                   | 翟双庆 |
| 6  | 11月21日(周四) 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——调理身体有门道                 | 翟双庆 |
| 7  | 11月28日(周四) 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——正气固本防虚侵，病机辨析调气宜，气机和谐百病息 | 翟双庆 |
| 8  | 12月5日(周四) 9:30  | 中医药传统文化与基本知识——养好五脏保健康                 | 翟双庆 |
| 9  | 12月12日(周四) 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——阴阳调和，平衡适宜               | 翟双庆 |
| 10 | 12月19日(周四) 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——四诊合参辨病因，综合施治去病根         | 翟双庆 |

|    |                 |                                |     |
|----|-----------------|--------------------------------|-----|
| 11 | 12月26日(周四) 9:30 | 中医药传统文化与基本知识——先天后天话养生, 把握方法强身体 | 翟双庆 |
| 12 | 10月29日(周二) 9:30 | 养生功法八段锦——活肩颈 正体态: 第一、二式讲解示范    | 代金刚 |
| 13 | 11月5日(周二) 9:30  | 养生功法八段锦——助消化 护颈椎: 第三、四式讲解示范    | 代金刚 |
| 14 | 11月12日(周二) 9:30 | 养生功法八段锦——活脊柱 调心经: 第五、六式讲解示范    | 代金刚 |
| 15 | 11月19日(周二) 9:30 | 养生功法八段锦——活气血 养内脏: 第七、八式讲解示范    | 代金刚 |
| 16 | 11月26日(周二) 9:30 | 养生功法八段锦——身体唤醒: 八段锦热身动作详解       | 代金刚 |
| 17 | 12月3日(周二) 9:30  | 养生功法八段锦——轻松健身: 10分钟解锁一套养生操     | 代金刚 |

|    |                 |                                  |     |
|----|-----------------|----------------------------------|-----|
| 18 | 12月10日(周二) 9:30 | 养生功法八段锦——身心调理: 10<br>分钟掌握一大要诀    | 代金刚 |
| 19 | 12月17日(周二) 9:30 | 养生功法八段锦——形神统一: 八段<br>锦与中医理论的联系   | 代金刚 |
| 20 | 12月24日(周二) 9:30 | 养生功法八段锦——慢病调理: 10<br>分钟解锁一套自疗指南  | 代金刚 |
| 21 | 12月31日(周二) 9:30 | 养生功法八段锦——开拓眼界: 10<br>分钟了解一类不同引导术 | 代金刚 |