



# 设计方案





鸟瞰图



效果图



效果图



效果图



效果图



效果图



效果图



效果图



整体平面图



# 中医养生理念

中医

养生

中医养生理念  
也是行并中医又到心康的起点  
11111111



## 中医养生之四季养生

四季养生

**春季**

- 春季养生重在养肝，宜多吃绿色蔬菜，如菠菜、芹菜、油菜等。
- 春季养生重在养肝，宜多吃绿色蔬菜，如菠菜、芹菜、油菜等。
- 春季养生重在养肝，宜多吃绿色蔬菜，如菠菜、芹菜、油菜等。

**夏季**

- 夏季养生重在养心，宜多吃红色食物，如西红柿、西瓜、荔枝等。
- 夏季养生重在养心，宜多吃红色食物，如西红柿、西瓜、荔枝等。
- 夏季养生重在养心，宜多吃红色食物，如西红柿、西瓜、荔枝等。

**秋季**

- 秋季养生重在养肺，宜多吃白色食物，如梨、银耳、百合等。
- 秋季养生重在养肺，宜多吃白色食物，如梨、银耳、百合等。
- 秋季养生重在养肺，宜多吃白色食物，如梨、银耳、百合等。

**冬季**

- 冬季养生重在养肾，宜多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、核桃等。
- 冬季养生重在养肾，宜多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、核桃等。
- 冬季养生重在养肾，宜多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、核桃等。

## 中医养生之五脏养生

五脏养生

**肝**

肝主疏泄，喜条达而恶抑郁。肝气郁结则两胁胀痛，情绪抑郁。宜多吃绿色蔬菜，如菠菜、芹菜、油菜等。

**心**

心主神明，喜清静而恶烦燥。心火亢盛则心悸失眠，口舌生疮。宜多吃红色食物，如西红柿、西瓜、荔枝等。

**脾**

脾主运化，喜燥恶湿。脾虚则腹胀泄泻，食欲不振。宜多吃黄色食物，如小米、南瓜、红薯等。

**肺**

肺主呼吸，喜润恶燥。肺燥则咳嗽痰多，咽喉干痛。宜多吃白色食物，如梨、银耳、百合等。

**肾**

肾主藏精，喜温恶寒。肾虚则腰膝酸软，畏寒肢冷。宜多吃黑色食物，如黑豆、黑芝麻、核桃等。



## 中医养生之药食同养

药食同养，是指将药物与食物相结合，通过饮食来达到养生保健的目的。药食同养是中医养生的重要组成部分，具有历史悠久、源远流长的特点。药食同养不仅可以预防疾病，还可以治疗疾病，是中医养生的重要手段之一。

1. 春季养生	2. 夏季养生	3. 秋季养生	4. 冬季养生	5. 肝脏养生	6. 心脏养生	7. 脾脏养生	8. 肺脏养生	9. 肾脏养生
10. 春季养生	11. 夏季养生	12. 秋季养生	13. 冬季养生	14. 肝脏养生	15. 心脏养生	16. 脾脏养生	17. 肺脏养生	18. 肾脏养生

中医养生理念平面图

# 中医养生之四季养生



四季养生，即根据一年四季的天地阴阳变化，通过对起居、饮食、情志等生命活动方式的调整，结合人自身的生理特点，达到与自然和谐统一的健康状态。

四时气候不同，人体之中、生理与病理亦有相应变化。季节不同，易发疾病不同，发病程度不同，情志变化亦与四时变化密切相关。因此，养生不仅要了解人体在四时的生理特点，更应了解和掌握四时发病规律，从而采取积极主动的、有针对性的预防保健措施，达到防病养生的目的。

## 春季养生



春三月，阳气渐能生发万物，但尚未旺盛壮大，故称为少阳。春季属木，主生发、萌发；五脏应于肝，肝喜条达、恶抑郁，因此春季养生应生发自身阳气，条畅肝胆气机，同时为夏季养生打下基础。

**起居调养** 春季应入夜即眠，天明即起，着衣宽松，户外活动。不可熬夜通宵，亦不可恋床贪睡。初春不宜过早脱去棉衣，特别是年老体弱者，减脱冬装尤应审慎。

**饮食调养** 春季肝气生发，但木旺则易克伐脾土，饮食调养中，宜减酸味、益甘味，以养脾气。注意改善和促进消化吸收功能，多吃点富含蛋白质的食物，食物应有利于健脾和胃，补中益气。

**运动调养** 春季，晨起运动幅度应以缓和为主，动作宜轻动灵巧、舒展柔和，方法上以轻灵为要领；心中宜静、不宜躁；以微似汗出为宜、汗流淋漓为戒。

**情志调养** 春季养神的关键是使自己的情志舒展条达，乐观恬愉，核心是要精神愉快。春季的情志以易变、易郁、易怒为特点，户外踏青是舒畅胸怀、宣发抑郁的良方。

## 夏季养生



夏三月，阳气由弱转强，盛大于夏。此时，称为太阳。夏季属火，主生长、壮大；五脏应于心，心属火而喜燥，因此夏季养生应适当活动助发阳气，活跃，同时也可养护心阳，同时为秋季养生做好准备。

**起居调养** 夏季入寝可稍晚，最晚在子时前；天明即起，户外活动，多运动、多晒太阳，适当增加汗出。不能汗出当风，亦不可当风入睡。沐浴时，宜用温水，不可冷水冲淋，亦不可水温过高。夏季午时休息时间可稍长，取一小时左右最佳。

**饮食调养** 夏季饮食调养一为养阳，二为清暑，三为护心。饮食宜温不宜寒，宜食热餐，少食生冷。身边可常备人丹、风油精、藿香正气水、清凉油等祛暑药品。宜食用解暑清热、生津止渴的瓜果，但要适可而止。可常备绿豆汤或赤豆汤，代茶饮用，是祛暑佳品。日常饮食上应选择新鲜食物，陈旧、隔夜、酸腐食物不可食用。

**运动调养** 夏季晨起运动的幅度可舒展大方、增大开阖，但仍需适可而止，不能大汗淋漓。若不胜高温、不能运动，则恬静修养，散步、品茶、读书习字，虽不能活动气血、舒活筋骨，但静则养心，宁则养神。

**情志调养** 夏季养神的关键是“使志无怒”，应使机体的气机宣畅、通泄自如、情绪外向。应保持心神宁静，可调息守静，气息深长，从而静心。

# 秋季

养生



秋三月，阴气由生而渐长，为少阴。秋属燥金，主肃杀、收敛。五脏应于肺，肺喜润恶燥，因此，秋季养生应当注意滋阴润燥，使阳气收敛、养护阴气，由此也为冬季养生做好准备。

## 起居调养

秋季宜早入睡，鸡鸣即起。体弱多病、阳气不足之人，应及早添衣，勿使受寒。但白露之后，需及时添衣加被。宜外用润肤霜擦拭，使皮肤滋润，减缓燥邪所伤。

## 饮食调养

秋季饮食调养的重点，一为润燥，二为养肺。饮食上，根据燥邪性质的温凉之分，可食用相应的润燥之品加以调和。多数瓜果汁水较多，可润燥生津。少食辛味，多食酸味，以补益肝气。

## 运动调养

秋时运动应选动作缓和、趋静的运动，不必追求汗出，唯使气血流通，精神清爽即可。

## 情志调养

秋季养神的关键是“使志安宁”，由振奋转为宁静，由活跃变为平和。情志调养上，需抒发胸襟，可与人畅谈，神志安宁。可登高望远，令人心宁。

# 冬季

养生



冬三月，阴气较少阴更为壮大，故称为太阴。冬季属水，主收敛、闭藏、蛰伏；五脏应于肾，肾主水，因此冬季养生应当保养阴精，潜藏阳气，由此也为春季养生做好足量准备。

## 起居调养

冬季宜早睡晚起，待天明日出，方可起床。日常起居须注重保护阳气，避免过劳。冬季保暖尤为必要，老人、儿童为易感人群；腰、腿、胸背等处为保暖重点。素有心血管疾病的人，自身及周围亲朋，需密切伴护和观察身体状况，一旦出现心悸、胸闷、胸痛等不适时，应速就医。

## 饮食调养

饮食上可以适当温补，宜用甘温、辛温之品，不妨食用白萝卜，能顺气消食、化痰止咳、生津润燥。可适当补益肾气，味咸的食物能入肾，色黑的食物能补肾，诸如黑芝麻、黑豆、黑米等，但不可久食多食，易伤津血，适度为宜。

## 运动调养

冬季锻炼可以用室内运动代替户外运动，锻炼幅度和强度不可过大，取微汗即可；锻炼后及时保暖，以免受寒。锻炼前需热身，幅度应循序渐进，由小至大，不可大汗淋漓，时间、强度适宜为好。若天气极冷，则不宜锻炼。

## 情志调养

冬季养神的关键是“使志若伏若匿”，应着眼于“藏”。把神藏于内，减少欲望，保持安定、满足的情绪。远寒就温，多晒太阳；其次调畅情志，心中若有不快，可哭可诉，以排遣、抒发。

# 中医养生之五脏养生

五脏调养是在中医藏象理论指导下，以五脏为核心，以维持脏腑功能稳定协调为目的的综合养生方法。中医各种养生方法的最终目的或效应，都是要使五脏坚固、气血平和，进而使以五脏为中心的整个人体生命系统保持正常与协调。

## 肝之养生

## 心之养生

## 脾之养生

## 肺之养生

## 肾之养生

肝为阴中之少阳，体阴而用阳，主藏血，具有贮藏血液和调节血量的功能，还能根据人体各脏器的活动状态，对血液进行合理的调节和分布。调养肝脏，最主要的就是要顺应肝喜条达的特性，保持其正常的疏泄，从而维持人体气血津液和精神情志的多方面协调。

- 1. **调和精神状态**：主观上应要求自己能保持积极向上、愉悦宁静的精神状态，常保持平常心，同时还要注意舒缓情绪，减少烦恼，以保护肝脏功能。
- 2. **日常调养法**：生活规律，早睡早起，23:00前就寝，适当运动，时常按摩保健穴位，如太冲、肝俞等，可配合深呼吸以疏肝解郁。
- 3. **饮食调养法**：养肝宜适当酸味酸、甘，或色青的药物，养肝忌过酸、辛，宜适当选择养血、行气或通肝之品，如阿胶、生姜、大枣、蜂蜜等。

心为阳脏，有主神明而火热的特性。心之阳气不但可以维持心脏自身的生理功能，而且对全身具有温煦作用，推动血液，维持人体生命活动。心对全身各脏器的功能活动起调控和协调作用。心血充，心脉畅，心神明。

- 1. **心静神安法**：首先应静养，节制嗜欲以安养心神，其次应少思虑，理性地分析处理事物，避免无谓的烦恼之患，保持乐观愉快、平和宁静、化解不良情绪。
- 2. **日常调养法**：运动适度，心脏不好的人不宜在清晨锻炼，注意劳逸结合，养足心气，戒烟限酒，有高血压、心脏病史的老年人排便时不可用力过猛，洗澡时不可紧闭门窗过久，可按穴位保护心脏，如内关、心俞。
- 3. **饮食调养法**：有心悸、胸膈等不适的人，一定要少吃酸及咸味的食物和药物。心火偏亢，而莲子心是祛心火佳品，可以泡水代茶饮或煮汤，应注意补养心血，心神，可用龙眼肉、核桃等，不可长期食用动物脂肪，可多吃些富含维生素B1、微量元素的食物。

脾为阴脏，有主运化而湿热的特性。心之阳气不但可以维持心脏自身的生理功能，而且对全身具有温煦作用，推动血液，维持人体生命活动。脾为五脏之一，属为六腑之一，两者关系密切，只有脾功能健旺，人体才能气血充足，自然健康长寿。

- 1. **规律饮食法**：饮食有节，细嚼慢咽，不可过饥或过饱，不可饮食无规律，不可偏嗜五味，忌食生冷食物，可适量添加健脾的香料，如生姜、胡椒等。
- 2. **日常调养法**：注意防暑，防湿，保持恬淡虚无的精神状态，不可思虑过度，可配合按摩脾胃，足三里。
- 3. **饮食调养法**：平时应多食甘、淡味、少食酸味食物、药品，应常食健脾消食之品，如鸡内金、山楂等，脾胃虚寒时，当温气健脾，可用姜以仁、莲子肉等，忌食苦法而药食，如陈皮、冬瓜等。

肺在脏腑中位置最高，且外主皮毛，上通喉咙，但肺性娇嫩，不能耐受过寒或过热的刺激，所以肺属六淫寒热等邪气，肺往往容易先病。肺主气，司呼吸，能主一身之气，还有通调水道的功能。

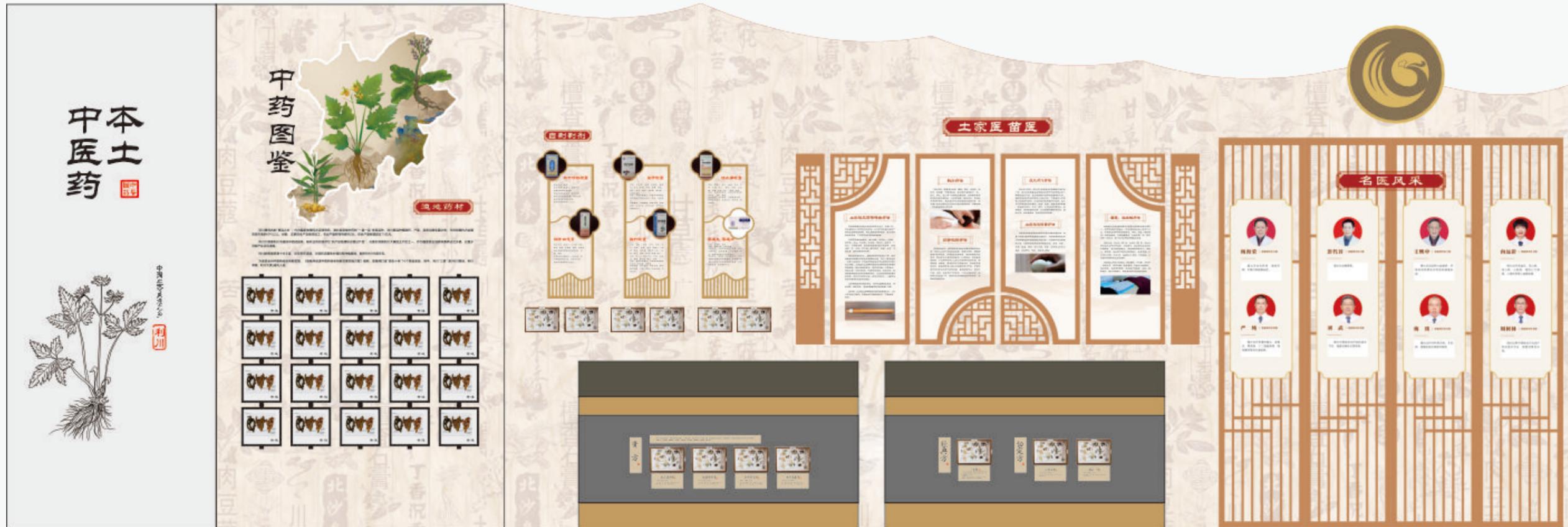
- 1. **保持呼吸法**：首先应顺肺气，多冬季避寒邪，春夏季节避燥邪，秋季避燥邪，其次要少言，使肺气得以舒发，最后要做到无忧、无虑、无恼、无怒。
- 2. **日常调养法**：重视运动，多选择有氧运动，如太极拳、五禽戏等，注意避风寒，尤其预防肺部不能受寒，常因感冒而诱发干寒、空亢或邪时出行，注意佩戴口罩防口鼻。
- 3. **饮食调养法**：多食辛、润肺食物，如葱、生姜、生梨等，不可过食生冷，应常补肺阴，针对本地饮食习惯而调整，在燥热地区吸烟者，可用川贝炖雪梨，润肺化痰。

肾主藏精，而精能生髓，髓居于骨中，骨髓以充养。肾精充足，则骨节坚固有力；若肾精虚少，骨则失养，表现为不能久立、齿为、骨之余，若骨失养，牙齿就会松动，甚至脱落，只有肾精充足，阴阳平衡，人才健康长寿。

- 1. **保持肾精法**：注意节制性生活，可以按揉足趾热地，属肾等补肾填精的药物，也可以选择艾灸，按摩关元、肾俞、涌泉等有补肾精作用的穴位。
- 2. **日常调养法**：着重于“养静”，注意早睡，早晨或傍晚适当锻炼，保持良好的情绪，不要过度劳累，不宜直接坐在潮湿阴冷的草地或土地上。可配合揉揉耳郭、叩齿、鸣天鼓等。
- 3. **饮食调养法**：多吃天然咸味的食物，而能多食盐，如海带、大豆、紫菜等，注意不要吃太多甘味食物，尤其对于已有糖尿病者，其糖等物质表现的人，更当谨慎。另外，黑色入肾，故黑芝麻、黑豆、黑豆等黑色食物有助于补肾，可以做成豆浆，也可以煲汤服用。

中医养生理念板块





本土中医药平面图

## 道地药材

利川是有名的“黄连之乡”，作为国家地理标志证明商标、湖北省道地中药材“一县一品”优势品种，利川黄连种植面积、产量、品质均居全国之首，市场份额约占全国黄连市场的60%以上。目前，正推进全产业链深加工，农业产值即将突破9亿元，综合产值有望超过15亿元。

利川大黄是利川市道地中药材品种，被农业农村部评为“农产品地理标志登记产品”，元堡乡则是利川大黄的主产区之一。作为国家级全域森林康养试点乡镇，元堡乡药旅产业正迅速起。

利川的黄精资源十分丰富，近年来在谋道，沙溪和忠路等乡镇均有种植基地，面积约4000亩左右。

为促进全州中医药传承创新发展，《恩施州促进中医药传承创新发展实施方案》提到，恩施将打造“恩优十味”10个黄金单品，其中，利川“三黄”（即：利川黄连、利川黄精、利川大黄）成功入选。

本土中医药板块

# 自制制剂



## 三七活络胶囊

成份：三七、红花。  
 性状：本品为胶囊剂，内容物为灰黄色粉末，味微苦。  
 功能主治：化瘀止血，消肿定痛。  
 用于气虚血瘀的胸痹、肩肘刺痛、山丘疹瘡及跌扑肿痛。  
 批准文号：鄂药字真20230010



## 润肺白花膏

成份：天冬、苦杏仁、川贝母、百合、麦冬、紫菀、罂粟壳、阿胶、款冬花。  
 性状：本品为稀糊色的黏稠液体，味甜、微苦。  
 功能主治：滋阴润肺、化痰止咳。用于肺阴虚咳或久咳、哮喘不异等。  
 批准文号：鄂药字真20230011



## 益肝胶囊

成份：叶下珠、苦参、珍珠菜、金樱花、灵芝、茵陈、丹参、葛根、黄芩、黄羊、赤芍、虎杖、淫羊藿、蒲公英、白花蛇舌草。  
 性状：本品为胶囊剂，内容物为黄褐色至棕褐色的颗粒和粉末；气微，味微苦。  
 功能主治：清热解毒，健脾利湿，疏肝解郁，凉血活血，补肾益肝。用于慢性病毒性肝炎。



## 跌打胶囊

成份：三七、当归、白芍、赤芍、桃仁、红花、血竭、三棱（醋制）、莪术、苏木、牡丹皮、骨碎补（炭）、乳香（制）、槲寄生、防瓜、没药（制）、枳实（炒）、北刘寄奴、木通、土鳖虫、姜黄、自然铜（煅）、甘草。  
 性状：本品为胶囊剂，内容物为棕褐色的粉末；气微腥，味微苦。  
 功能主治：活血散瘀，消肿止痛。用于跌打损伤，骨折，骨折，瘀血肿痛，闪腰岔气。



## 风湿止痛胶囊

成份：马钱子（制）、全蝎、苍术、牛膝、乳香（制）、独活、甘草、土鳖虫、僵蚕、没药（制）、麻黄、细辛。  
 性状：本品为胶囊剂，内容物为棕褐色的粉末；气微，味苦。  
 功能主治：祛风除湿，祛瘀通络止痛。  
 用于风湿痹痛，麻木拘挛，关节痛，跌打损伤。



## 香连丸/香连片

成份：吴茱萸、木香。  
 功效：清热化湿，行气止痛。  
 功能主治：大肠湿热所致的痢疾，症见大便脓血、里急后重、发热腹痛；肠炎、细菌性痢疾上述证候者。  
 香连药业“香连片”行销国内外，已列为国家应急药品储备品种。正紧跟大健康产业发展，立足药品生产经营，进军健康食品、医疗器械产业。



本土中医药板块



# 膏方

膏方：在汤剂的基础上，根据人的不同体质倾向、不同临床表现，辨证确立药方，经煎煮、浓缩、收膏等复杂工艺制成的、具有营养滋补、预防和治疗等综合作用的半流体中药制剂。  
功能主治：未病调理，强身健体；已病调治，平衡阴阳；病后调养，恢复健康；纠偏却病，调补五脏



## 扶正益阳膏

功能主治：湿补肝肾，强筋壮骨

成份：当归、白芍、川芎、菟丝子、吴茱萸、肉桂、黄芪、独活、熟地黄、砂仁、肉苁蓉、黄精等29味中药。



## 续筋接骨膏

功能主治：补肾强筋，益气生肌

成份：骨碎补、续断、川芎、当归、熟地黄、生地黄、自然铜、杜仲、三七、牛膝、枸杞子、肉苁蓉等33味中药。



## 补肺定喘膏

功能主治：补肾纳气，降气平喘

成份：党参、麸炒白术、茯苓、炙甘草、紫菀、款冬花、五味子、麦冬、补骨脂、苦杏仁、黄芪、陈皮、浙贝母等30味中药。



## 更年安康膏

功能主治：滋养肝肾，育阴潜阳

成份：酸枣仁、黄芪、生地、生牡蛎、当归、白芍、丹参、枸杞子、香附、葛根、熟地黄、山药、山茱萸等33味中药。

本土中医药板块

# 经典方



### 三伏贴

三伏贴：在夏季气温最高，机体阳气充沛，体表经络中的气血旺盛，皮肤松弛，毛孔张开时，将特定的中药贴敷在穴位上，刺激穴位及药物渗透吸收，以达到治疗疾病的方法。

功能主治：适用于呼吸系统疾病、消化系统疾病、妇产科疾病、风湿类疾病、耳鼻喉科疾病、免疫力低下亚健康患者等。

# 协定方



### 止痒洗剂

功能主治：除基止痒，清热解奇。

成份：黄柏、蛇蜕、百部、薄荷、冰片、地肤子、苍术、白鲜皮等13味中药。



### 排石一号

功能主治：利尿通淋，排石止痛。

成份：金钱草、海金沙、滑石、黄柏、栀子、川木通、大蓟、小蓟等13味中药。

本土中医药板块

# 名医风采



杨海荣 | 恩施州中医大师

擅长诊治各种急、慢性肝病、中医内科疑难杂症。



严纯 | 恩施州中医名师

擅长治疗急慢性胃炎、食管炎、胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性腹泻等消化道疾病。



彭代谷 | 恩施州中医大师

擅长诊治脾胃病。



刘武 | 恩施州中医名师

擅长中西医结合治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎等疾病。



王映中 | 恩施州中医大师

擅长诊治各种心血管病、呼吸系统疾病及内科各种疑难杂症。



梅琰 | 恩施州中医名师

擅长治疗内科常见病、多发病、疑难杂症及神经科疾病。



向远彩 | 恩施州中医大师

擅长治疗高血压、冠心病、风心病、心肌病、慢性心力衰竭、心律失常等心血管疾病。



周树林 | 恩施州中医名师

擅长运用中西医结合方法治疗类风湿关节炎、强直性脊柱炎等。

本土中医药板块



中药图鉴实物参考



展柜参考

THANKS!

感谢观看