

2024 级 中医养生保健 专业人才培养方案

一、专业名称

中医养生保健

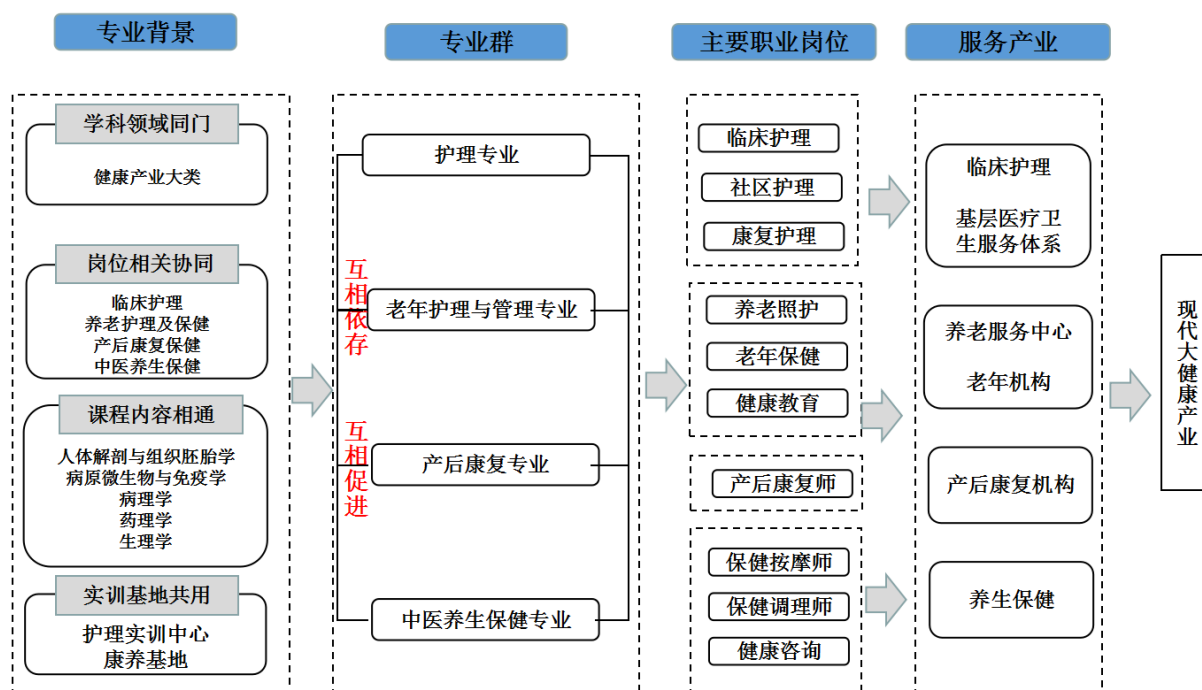
二、专业代码

520417

三、所在专业群及组群逻辑

专业群名称：健康产业专业群

专业群组群逻辑：



四、专业简介：

推进健康中国建设，必须高举中国特色社会主义伟大旗帜，全面贯彻党的二十大精神，以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，依据《中华人民共和国职业教育法》、《国家职业教育改革实施方案》、《中共中央 国务院关于全面加强新时代大中小学劳动教育的意见》、中共中央 国务院印发的《深化新时代教育评价改革总体方案》、《教育部关于深化职业教育教学改革全面提高人才培养质量的若干意见》等文件要求，以落实立德树人为根本

任务，以服务发展、促进就业为方向，建立健全德技并修、工学结合的育人机制，深化产教融合、校企合作，推进“三教”改革，建立以能力培养为核心的“通识+个性”人才培养模式，将思想政治教育融入人才培养全过程，加快培养服务区域具有“工匠精神”的高素质技术技能人才。

中共中央、国务院印发《“健康中国2030”规划纲要》“共建共享、全民健康”，是建设健康中国的战略主题。核心是以人民健康为中心，坚持以基层为重点，以改革创新为动力，预防为主，中西医并重，把健康融入所有政策，人民共建共享的卫生与健康工作方针，针对生活行为方式、生产生活环境以及医疗卫生服务等健康影响因素，坚持政府主导与调动社会、个人的积极性相结合，推动人人参与、人人尽力、人人享有，落实预防为主，推行健康生活方式，减少疾病发生，强化早诊断、早治疗、早康复，实现全民健康。

2002 年，中国健康产业的市场规模只有 1500 亿元人民币，2011 年增长到 2000-4000 亿人民币，九年间实现 3-4 倍以上的增长。2015 福布斯生态健康高峰论坛上报道，2015 年我国健康产业规模已达 2 万亿元。2016 年 10 月，国务院印发了《“健康中国 2030”规划纲要》，预计 2020 年健康产业总规模将超过 8 万亿元，2030 年，健康产业规模总规模超过 16 万亿。但是当前国内中医养生保健服务体系建设尚不完善，我省高职院校开设中医养生保健也不多，适合市场需要的专业人才严重不足，无法给增长旺盛的养生保健市场提供专业技术技能型人才。因此我院开办的中医养生保健专业，将能弥补这一空缺，为社会培养输送合格中医养生保健专业人才，将使得我省健康产业布局更趋合理。

中医养生保健专业是一门融合了传统中医理论与现代养生保健技术的学科。该专业致力于培养具备深厚的中医理论知识，熟练掌握各种养生保健方法和技能的专业人才。学生将系统学习中医基础理论，如阴阳五行学说、

经络学说、藏象学说等，以及中药学、方剂学等相关知识。

在技能方面，学生将接受中医养生保健技术的训练，包括中医推拿、艾灸、拔罐、刮痧等传统疗法，同时也会学习现代养生保健方法，如营养搭配、运动保健、心理调节等。

毕业生主要面向养生保健机构、康复中心、疗养院、美容院、中医诊所等单位，能够从事养生保健指导、中医康复治疗、健康咨询与管理等工作。他们可以根据个体的体质和健康状况，制定个性化的养生保健方案，运用中医特色疗法帮助人们改善健康、预防疾病、延缓衰老。

随着人们健康意识的不断提高和对中医养生的日益重视，中医养生保健专业有着广阔的发展前景，为人们的健康生活提供重要的支持和保障。

本专业旨在树立全面整体推进素质教育的理念，建立以学生为中心，全员参与、全方位目标管理和全过程育人的人才培养体系，在培养学生基本理论、基本知识、基本技能的同时，落实“1+X”证书制度的人才培养模式。围绕职业岗位能力的需求，以职业技能为先导，以素质教育全程化为基础，以理论实践一体化为核心，紧密围绕培养目标和岗位工作任务，建立基于工作过程的课程体系，以培养技术应用能力和职业能力为主线，突出职业、加强人文、体现岗位、强化实践，实现“三强一高”（专业实践能力强、职业操作能力强、岗位应用能力强和综合素质高）人才培养定位，并将行业背景融入教育之中，实现校内专业教育与行业实际需求接轨。

兰州职业技术学院康养培训基地联合9家企业建立校企合作，有护理实训中心、仿真实训中心、食品药品检测中心和培养配餐中心、计算机实训中心、中医养生保健中心，现有设施设备及智慧教学模型为开展中医养生保健专业提供硬件保障，同时可极大丰富实验、实训内容和教学手段，提高实验、实训教学效果。

五、学制

学制：全日制3年

六、职业面向

1. 养生保健机构：

（1）养生保健师：为客户提供养生方案、健康指导、养生项目操作等。

（2）健康顾问：解答健康疑问，给予生活养生建议。

2. 中医康复机构：

中医康复治疗师：运用中医技术进行康复治疗。

3. 养老服务机构：

养老养生指导师：为老年人制定养生计划，提供日常养生服务。

4. 美容机构：

中医美容师：运用中医方法进行美容养生服务。

5. 休闲旅游养生机构：

养生项目策划与指导人员：设计和推广特色养生项目。

6. 各类中医馆、疗养院：

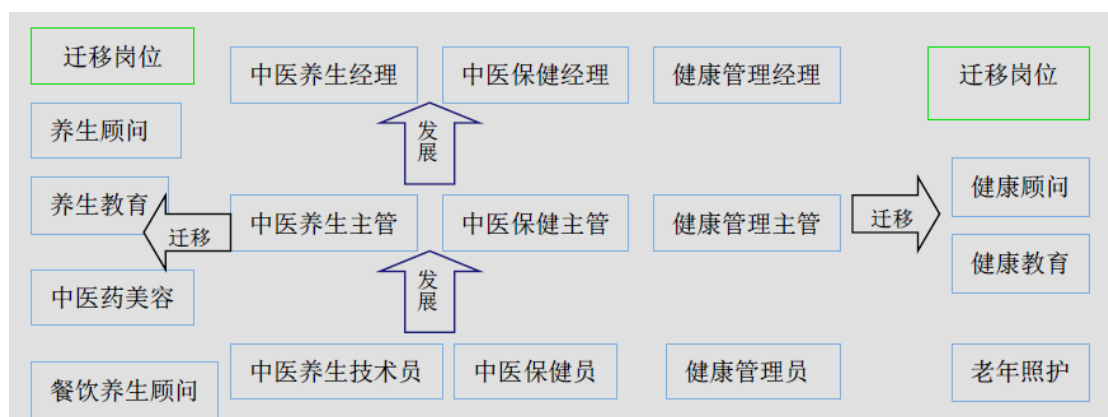
中医技师：从事中医养生技术服务工作。

7. 社区健康服务中心：

社区养生保健工作者：开展健康教育、健康促进活动。

8. 企业健康管理部门：

企业健康专员：为员工提供养生保健服务和建议。



七、人才培养目标与规格

（一）职业素质要求

1. 思想政治素质：热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党；掌握和习近平新时代中国特色社会主义思想，贯彻落实二十大会议精神；践行社会主义核心价值观，树立正确的世界观、人生观和价值观；具有服务国家的责任担当、遵纪守法的行为规范、敬业奉献的道德情操、艰苦创业的务实作风和全局为重的合作精神。

2. 科学及人文素养：具备高职药学专业人才必需的科学素养和文化修养。能求真、求善、求美、求实，追求真、善、美、实的高度统一；尊重科学、尊重知识和传统文化。

3. 身心素质：具有良好的生活习惯；爱好体育锻炼，具有健康的身体；具有良好的心态、健全的人格、较强的心理承受能力和环境适应能力。

4. 岗位职业素质：具备与保健按摩、健康管理咨询、药膳制作指导与营养咨询等岗位相适应的职业意识、职业道德、职业作风、职业行为等。

（二）职业岗位能力要求

1. 具有探究学习、终身学习、分析问题和解决问题的能力。
2. 具有良好的语言、文字表达能力和沟通能力。
3. 具备规范、熟练的中医养生及保健基本操作技能。
4. 具有对常见疾病的保健知识和配合养生保健医师诊疗的能力。
5. 具备经络养生、食疗养生、情志养生、运动养生等技术的应用能力。
6. 具有基本的养生保健中医知识的应用能力。
7. 具备中医养生的咨询、沟通与设计的能力。
8. 具有将常见的中医养生保健治疗方法运用于维护、修复、改善人体容貌和形体美的工作能力。
9. 具有初步的养生保健产品营销能力。

10 具有一定的信息技术应用能力。

11. 具有良好的伦理意识、法律意识、医疗安全意识。

12. 具有初步获取专业领域新理念、新知识、新技术、新方法的能力。

岗位层次	工作岗位	岗位描述	职业能力及素质要求
初始岗位	保健按摩	从事艾灸推拿、刮痧、拔罐等健康调理的服务。	1. 具备良好的沟通交流能力； 2. 具备健康的身心素质； 3. 具备良好的风险意识和应急风险管控能力； 4. 具备运用艾灸、刮痧、拔罐、推拿、按摩等基本技术，增进身体健康、防止体质阴阳偏胜防治常见疾病能力； 5. 具备一定的经营管理能力； 6. 具备一定的创新创业能力。
	药膳制作指导与咨询	中医药膳的配方及制作；药膳营养问题的咨询工作；制定药膳保健计划；监督药膳饮食变化的有效性。	1. 具备良好的沟通交流能力； 2. 具备健康的身心素质； 3. 具备良好的风险意识和应急风险管控能力； 4. 具备在国家有关食品卫生、安全的法律、法规和相关规定要求下，制定合理药膳保健计划和按照药膳配方进行药膳制作的能力； 5. 具备一定的经营管理能力； 6. 具备一定的创新创业能力。
	健康咨询管理	采集和管理个人或群体的健康信息；评估个人或群体的健康和疾病危险性；进行个人或群体的健康咨询与指导；制定个人或群体的健康促进计划；对个人或群体进行健康维护；对个人或群体进行健康教育和推广。	1. 具备良好的沟通交流能力； 2. 具备健康的身心素质； 3. 具备良好的风险意识和应急风险管控能力； 4. 具备在国家有关法律、法规和相关规定要求下，能够合理制定个人或群体健康计划并为个人或群体提供健康咨询和健康教育宣传的能力； 5. 具备一定的经营管理能力； 6. 具备一定的创新创业能力。
进阶岗位	店长等公司管理人员	全面主持店面的管理工作，配合总部的各项营销策略的实施；制定高效定量的日常工作计划；保证公司各岗位人员的技术与服务质量；妥善处理顾客投诉和服务工作中所发生的各种矛盾；负责对员工的培训教育。	1、具有较强的店务管理经验； 2、较强的团队管理能力和沟通能力，能够承受较大的工作强度和工作压力； 3、精通团队管理、客户管理、商品管理、陈列管理，物流配送，熟悉店务的各项流程的制定 执行。

（三）职业岗位知识结构要求

1. 掌握必备的政治理论、科学文化基础知识和中华优秀传统文化知识。

2. 熟悉与本专业相关的法律法规以及环境保护、安全消防等知识。
3. 掌握经络养生保健、饮食养生保健、运动养生保健及其他养生保健等基本理论和专业知识。
4. 掌握中医学的基本理论知识和医学基础知识。
5. 掌握中医中医养生的基本流程、注意事项、常见沟通方法等专业知识。
6. 掌握一定的人文社会科学和自然科学知识。
7. 掌握不同部位及不同类型人群养生保健的基本理论和专业知识。
8. 掌握一门外语，能借助工具书阅读本专业英文文献和相关资料。掌握计算机的基本操作知识。
9. 熟悉中医养生保健的基本理论，学会中医养生保健常用方法等专业知识。
10. 熟悉常见老年病、常见疾病的预防专业知识。
11. 熟悉传统运动养生如太极拳、八段锦、五禽戏、瑜伽等运动养生的专业知识。
12. 熟悉常见疾病的中医内科处理及预防手段。

（四）职业资格证书与职业技能等级证书要求

根据专业所对应的职业岗位，学生学完规定课程考试合格后，在取得本专业大专毕业证书的同时，学生须取得基本素质与能力证书（英语等级证书、计算机等级证书、普通话证书）、保健按摩师资格证、康复理疗师资格证、老年照护职业技能等级证书（初、中级）、健康管理师、执业中药师等职业资格证书。

（五）学生就业岗位目标

1. 养生保健机构：

（1）养生保健师：为客户提供养生保健方案、指导养生方法和进行相关服务。

(2) 健康管理师：进行个体或群体的健康评估、制定健康计划并跟踪管理。

2. 康复治疗机构：

康复治疗师助手：协助康复治疗师开展工作，实施部分康复保健措施。

3. 中医诊所及医院相关科室：

(1) 中医养生顾问：提供中医养生建议和指导。

(2) 中医特色治疗技师：从事艾灸、推拿、按摩等中医特色技术操作。

4. 美容养生行业：

中医美容师：运用中医方法进行美容养生服务。

5. 养老服务机构：

养老养生专员：为老年人设计并实施养生保健方案。

6. 企业健康管理部门：

企业健康专员：关注员工健康，组织养生保健活动和讲座。

7. 自主创业：

开办中医养生保健工作室或相关服务机构。

八、课程体系与核心课程

(一) 课程体系设计

1. 典型工作任务分析

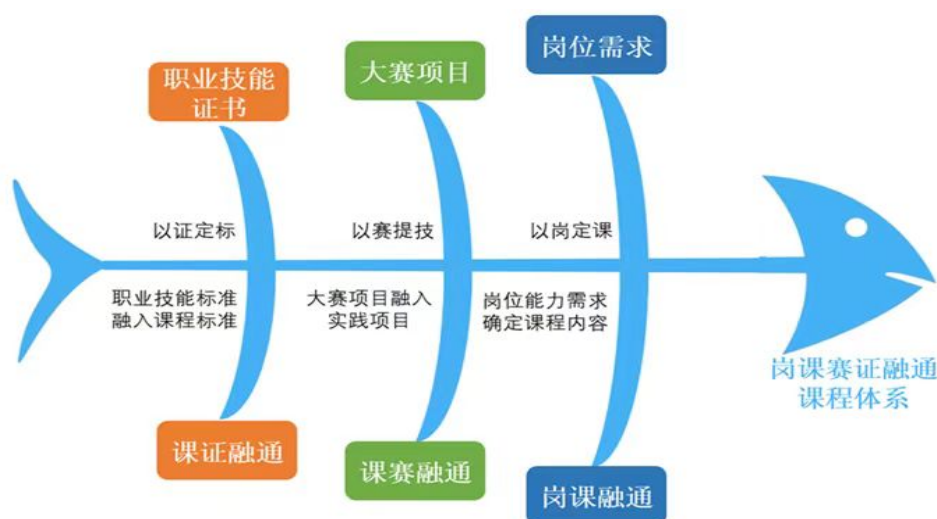
本专业课程设置是在以对职业岗位的知识、能力、素质分析的基础上，以学生获得职业素养、职业知识、职业能力和可持续发展能力为总体目标，按照中医养生保健相关岗位工作任务和国家对高等学校课程思政建设的指导纲要要求，深度挖掘提炼中医养生保健专业知识体系中所蕴含的思想价值和精神内涵，注重学思结合、知行统一，注重教育和引导学生弘扬劳动精神，以培养学生精益求精的大国工匠精神，激发学生科技报国的家国情怀和使命担当，强化“全员、全方位、全过程”育人。对中医养生保健相关岗位

的知识、技能和素质要求进行梳理，将课程体系划分为公共基础课程模块、专业基础课程模块和专业核心课程技能模块、技能拓展课程模块与综合实训模块组成，该课程体系突出学生职业能力和职业素质的培养，体现“技术应用特色，人文社科特色”的专业发展理念。

岗位面向	职业岗位典型工作任务分析		需要的职业能力	课程体系	
	工作任务	工作要求		专业核心课程	专业支撑课程
中医养生保健	艾灸、刮痧、拔罐、推拿、按摩等中医养身保健服务	具备运用艾灸、刮痧、拔罐、推拿、按摩等技术对亚健康状态、常见慢性疾病开展按摩、艾灸、刮痧、拔罐、推拿、按摩等技术的理疗等养生保健服务的能力。	1. 严谨和实事求是的工作态度； 2. 具备初步诊察病情、判断病种、辨别证候的能力； 3. 具备能熟练运用艾灸、刮痧、拔罐、推拿、按摩等技术的能力； 4. 调整自我心态，妥善处理突发事件的能力。	《中医养生适宜技术》	《中医基础理论》 《亚健康基础》 《经络与腧穴》 《中医养生学导论》
中医特色康复	掌握中医传统气功养生、运动保健技术、现代保健技术等专业知识；	具有对亚健康状态、常见慢性疾病状态开展气功养生、运动保健、足疗、旅游养生服务的能力	1. 严谨和实事求是的工作态度； 2. 具有对亚健康状态、常见慢性疾病状态开展气功养生、运动保健、足疗、旅游养生服务的能力。	《中医运动养生学》	《中医基础理论》 《推拿学》 《中医体质养生学》 《中医四时养生学》 《中医情志养生学》
健康管理	掌握中医饮食保健、健康检测与评估亚健康学基础等专业知识。	具有独立开展健康状况监测、分析、评估以及健康咨询指导、健康危险因素干预和制定健康管理计划的能力。	1. 具有良好的语言表达能力、文字表达能力、沟通合作能力，具有较强的集体意识和团队合作意识； 2. 掌握亚健康、中医养生、亚健康诊疗等专业基础理论知识，具有评估亚健康状态及亚健康诊疗的能力； 3. 具有一定沟通和协调能力及突发事件的处理能力。	《中医药膳食疗学》	《中医基础理论》 《中医食疗学》 《中医药膳学》 《论文写作》 《中医营养学》 《健康管理学》

2. “岗课赛证”综合育人体系设计

明确中医养生保健专业岗位能力与岗位能力需求,按照职业能力、职业素质“定岗式”工学结合的人才培养模式的要求,结合行业准入制度和职业资格证书考核相关要求,构建“课岗对接、课证融合、‘1+X’模式”的课程体系。同时满足社会对中医养生保健人员的需求,在进行课程体系建设时,首先对中医养生保健岗位需求进行调研,然后召开由中医养生保健专家、用人企业专家、学校专业骨干教师与教学管理者组成的专业建设委员会会议,对调查结果进行了深刻的分析;再依据专业调研情况及相关职业标准,以实现中医养保健岗位的职业能力培养为切入点,分析岗位包含的实际工作任务,确定本专业的典型工作任务,将之归纳为行动领域;最后,根据中医养保健岗位需求,将行动领域转化为学习领域。学习领域构建时,在现代护理理念的指导下,以人的健康为中心,围绕护理、养老工作任务和护理、养老工作过程,参照保健按摩师、保健调理师、健康管理师、推拿按摩师、执业中药师资格标准、企业用人的标准重建课程体系。强调内容的针对性、实用性、先进性、科学性,为专业能力、职业能力及职业发展服务,使学生学有所用。



（二）专业核心课程简介

1. 人体解剖学

通过本课程的学习,掌握正常人体生命活动的现象、过程、发生机制、意义和机体内、外环境对它的影响;熟悉、了解人体各器官、系统的形态、结构和位置;熟练掌握人体机能实验的一般知识和基本操作机能;学会人体器官的观察方法,确认主要器官的位置、形态和结构;具有良好职业道德,科学工作态度,严谨细致的专业学风,并有机融入理想信念教育、爱国主义教育、道德法规教育。

2. 中药学

通过本课程的学习,使学生掌握中药的概念及其基本理论和基础掌握一类中药(约 200 味)的来源,性味归经、功效应用、性能特点、用法用量、使用注意和现代药理作用;熟悉本学科的发展概况,熟悉二类中药约(100 味)的来源,性味归经、功效应用、性能特点、用法用量、使用注意;了解三类中药(约 60 味)的性味归经、功效应用、性能特点。

3. 中医基础理论

涵盖中医对生命、健康和疾病的认识,包括阴阳五行、气血津液、脏腑经络等基本理论,是学习中医养生保健的基石。通过本课程的学习,使学生掌握中医关于阴阳五行、气血津液、脏腑经络等基本理论知识和技能,培养学生能用正确的中医理论知识指导实践,使学生养成良好的职业习惯。

4. 针灸学

通过本课程的学习,使学生掌握经络腧穴的基础理论和知识,十二经脉、奇经八脉的循行和常用腧穴的定位、主治和操作等;熟悉以毫针、艾灸、火罐为主的各种针灸技术的基本知识和操作要求;能运用相关针灸理论知识对常见疾病给出合理的治疗方案。

5. 推拿学

通过本课程的学习，使学生掌握掌握中医学基础理论必要的医学基本知识；掌握推拿的基本理论和操作技能；具有运用推拿处理各类推拿适应症。有机融合思政教育，使学生热爱中医事业，并具有严谨求实的工作态度、高尚的医疗道德和良好的职业素质。

6. 中医养生学

通过本课程的项目“教”与“学”，使学生掌握中医养生的基础理论知识，掌握各种中医养生方法。能运用所学中医养生知识给不同人群提供养生方面的健康咨询和服务。培养学生良好的中医养生保健观念，体现“以人为本”的职业道德和仁爱精诚的工作态度，树立正确的人生观、价值观、世界观，树立法治观念和法规意识。

7. 健康管理学

通过本课程的学习，使学生掌握日常生活中饮食与健康的关系、健康的运动生活方式、烟酒不良行为和良好行为与健康的关系、心理健康与不良情绪对疾病的影响；熟悉特殊人群健康管理的人体各系统常见生活方式疾病的预防；了解常见慢性病健康管理疾病概念、危害、发病原因、临床表现，然后从衣食住行的角度介绍常见生活方式病健康的预防措施。

8. 药膳食疗技术

通过本课程的学习，使学生掌握中医药膳学的基本理论，常用药材、食材的性味归经、功效、主治、用法用量、分类及常用的药膳配方的制法等基本知识和应用技能；了解中医药膳与健康的关系，培养学生应用药膳维护健康、防治疾病的能力，适应社会需求。常用药膳配方的制作、应用和使用注意。同时也为学生适应职业变化和继续学习的能力奠定基础。

九、课程体系分配比例及应修学分

课程类别	学时	占总学时比例	应修学分	备注
基本素质与能力课程（必修）	656	19%	31.5	

专业群基础平台课程（必修）	444	13%	26	
专业技能与认证课程（必修）	340	10%	20	
综合拓展项目课程（必修）	386	11%	23	
集中实践课程（必修，含实习（认知实习、跟岗实习、岗位实习）、毕业设计（论文）等）	1140	32%	38	集中安排的实践课程每周算 30 学时，每周记 1 学分
职业方向模块课程（限选）	416	12%	24	
人文素质教育课程（任选）	108	3%	6	其中公共选修课 2 学分，网络选修课 4 学分
合计	3498	100%	168.5	

十、教学进程安排及学分、学时分配（见表一）

十一、集中实践教学内容及进程计划（见表二）

执笔人：雷 鹏 任旭龙

审核人：刘仲彪

表一 中医养生保健专业教学进程安排及学分、学时分配

课程类别		序号	课程（项目/模块） 名称	教学时数				学 分 数	教学周时数						评价 方式	备注
				总 课 时	理 论	实 践	其 它		一		二		三			
									I	II	III	IV	V	VI		
									16	18	18	18				
必修 课	基本素质与能力课程	1	思想道德与法治	36	36			2	2					考试		
		2	毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论	36	36			2		2				考试		
		3	习近平新时代中国特色社会主义思想	36	36			2			2			考试		
		4	思政实践	36		36		2				2		考试		
		5	形势与政策	32			32	1	(8)	(8)	(8)	(8)		考查	每学期8课时	
		6	大学生就业与创业指导	36	16	20		2			1	1		考查		
		7	体育与健康	140			140	4	2	2	2	2		考试		
		8	大学语文	32	32			2	2					考查		
		9	演讲与口才	18	18			1		1				综合评价		
		10	大学英语	136	136			7	4	4				考试		
		11	信息素养	64		64		3.5	4					考试	按专业调整开设学期	
		12	中华优秀传统文化导论	36	36			2		2				考查		
		13	劳动教育	18			18	1	*	*				综合评价	依据实际情况，调整周学时	
		小计		656	346	120	190	31.5	14	11	5	5				
	专业群基础	14	人体解剖学	96	48	48		6	6					考试		
		15	中医基础理论	72	36	36		4	4					考试		
		16	微生物学	64	32	32		4	4					考查		
		17	化学	32	16	16		2	2					考查		
		18	数字化思维	36	18	18		2	2					考查		
		19	中医诊断学	72	36	36		4		4				考试		
		20	临床医学概要	72	36	36		4		4				考查		
		小计		444	222	222		26	18	8						
	专业技能与认证	21	中医运动养生学	36	18	18		2		2				考查		
		22	针灸学	96	48	48		6		6				考试		
		23	推拿学	72	36	36		4		4				考查		
		24	中医养生学	72	36	36		4			4			考试		
		25	中医体质养生学	72	36	36		4				4		考试		
		小计		340	170	170		20		12	4	4				
	综合拓展项目课程	26	中医养生适宜技术	96	48	48		6			6			考试		
		27	中成药学	72	36	36		4				4		考查		
		28	中药学	72	36	36		4			4			考查		
		29	康复医学	64	32	32		4			4			考查		
		30	急救护理学	64	32	32		4			4			考查		
		31	专业论文写作	18	9	9		1				1		考查		
		小计		386	193	193		23			18	5				
选修 课	职业方向模块课程（限选）	方向一	健康管理学	72	36	36		4				4		考试		
			中医产后康复	36	18	18		2			2			考查		
			中医美容	36	18	18		2				2		考查		
		方向二	普通心理学	72	36	36		4				4		考查		
			中医心理学概论	64	32	32		4			4			考查		
		方向三	社区护理学	64	32	32		4				4		考查		
			药膳与饮食营养	72	36	36		4				4		考查		
		小计		416	208	208		24			6	18				

	任 选	人文素质教育课程	108			108	6		2						
		小计	108			108	6								
		合计	2358	1143	917	298	130	32	33	33	32				

表二 中医养生保健专业集中实践教学内容及进程计划

序号	实践课程（项目/ 模块）名称	学 分 数 （一周记 1 学分）	学时数（一周按 30 学时计算）						备注
			一		二		三		
			I	II	III	IV	V	VI	
	岗位实习	36					540	540	
	岗位见习	4			60	60			
合计		38	1140						

