

# 管理人员健康管理 with 保健养生

---中医养生心理调养专家黄莉芙老师

现在的白领/管理人员成天忙于工作，像上了弦发条，难能喘息下来。而对于自己身体时常出现的异常情况，却往往熟视无睹。于是健康被忽略，到头来也影响了工作!办公室最常见的就是头痛，颈椎、肩周、腰部劳损病、醉酒等，这些给我们的健康以及生活带来了极大的危害和不便

该如何调理和改善呢？

## 一、职场最常见之头痛篇的调理

- A、反射疗法
- B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？
- C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善头痛？

## 二、职场最常见之失眠篇的调理

- A、反射疗法
- B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？
- C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善失眠？

## 三、职场最常见之慢性疲劳综合症的调理

- A、音带放松冥想
- B、党参栗子排骨汤做法
- C、放松减压操作

## 四、职场最常见之颈椎、肩周、腰部劳损病的健康调理

- A、什么样的坐姿和睡姿是最正确以及要注意事项是什么？
- B、1.颈椎病治疗之法热烫法，需要准备哪些材料呢？  
2.运动疗法：颈椎养身
- C、治疗肩周炎养生操
- D、腰椎养生操

## 五、应酬后的健康管理

- A、喝酒最伤哪个器官？
- B、解酒药的危害
- C、解酒误区

D、喝酒前、中、后的处理

E、穴位醒酒操

## **六、心脑血管疾病的防治**

A、何为心脑血管疾病？

B、心脑血管疾病的饮食防治

C、心脑血管疾病的经络防治

## **七、雾霾天气肺的保健**

A 肺的结构？

B 排肺毒饮食防治

C 养肺的操

## **八、鼠标手的健康管理**

A、何为鼠标手？

B、鼠标手的饮食防治

C、鼠标手的经络防治

此次培训将告诉你更为有用的养生技巧，让你在最短时间内改善职场常见病，使养生变的更为容易，让你的身心更健康愉悦！