

健康管理之体质养生

课程时间：6 小时

主讲老师：黄莉芙

课程背景：

随着现代生活和工作压力的逐渐增大，人们的体质呈逐渐下降趋势。很多人喜欢进补。可是有的人吃了人参总上火，有的人吃了银耳手脚就冰凉。有的人很怕冷，夏天还穿着长衣长裤，有的人很怕热，秋天还要开冷空调。有的人很胖但喝凉水也长肉，有的人很瘦却海吃不肥。这些就是体质不同造成的。体质分为九个类别：阳虚、阴虚、湿热、痰湿、淤血、气郁、气虚、过敏和平和体质。体质不同饮食和经络调理也是不同的。那如何才能更好地养生呢？

本次课程通过结构型知识介绍、典型案例分析、互动型穴位经络练习，帮助大家找到针对自己体质的食疗养生和经络养生方法，远离亚健康，更健康更快乐！

课程目标：

- 1、 通过三个测试帮助学员了解自己体质是否优良？
- 2、 通过故事案例讲述，帮助学员了解九种体质的差异。
- 3、 通过望诊和测试表，帮助学员辨别自己的体质
- 4、 通过食谱讲述，帮助学员掌握各种体质的食疗调理方法
- 5、 通过穴位互动，帮助学员掌握各种体质的经络调理方法
- 6、 一对一的体质讲解和一对一健康调理方案

课程大纲：

上午：九种体质的养生方法

第一单元

一、了解员工对自己的体质判断

二、测试体质是否优良的三种方法

1、握拳法

2、翻手法

3、腰围比例法

第二单元 九种体质的养生方法

一、您是手脚冰凉怕冷的人吗？

1、阳虚体质的征象

2、阳虚体质易患的疾病

3、阳气损伤先天和后天因素

4、阳虚体质的饮食调理

5、阳虚体质经络调理--幸福拍手歌（互动）

视频讲述：酷暑怕冷哥

二、您是手心脚心内心发热的人吗？

1、阴虚体质的征象

2、阴虚体质易患的疾病

3、形成阴虚体质的原因

4、阴虚体质的饮食调理

5、阴虚体质的穴位调理--按揉三阴交（互动）

案例：听课赤脚案例

三、您是四肢无力肥胖的人吗？

- 1、痰湿体质的征象
- 2、痰湿体质易患的疾病
- 3、形成阴虚体质的原因
- 4、痰湿体质的饮食调理
- 5、痰湿体质穴位调理--阴陵泉祛湿（互动）

案例：开会打呼噜案例

四、您是内心敏感的人吗？

- 1、气郁体质征象
- 2、气郁体质易患的疾病
- 3、形成阴虚体质的原因
- 4、气郁体质的饮食调理
- 5、气郁体质的穴位调理--按揉太冲穴（互动）

案例：黛玉葬花的案例

五、您是有口气生痘的人吗？

- 1、湿热体质的征象
- 2、湿热体质易患的疾病
- 3、湿热体质形成的原因
- 4、湿热体质的饮食调理
- 5、湿热体质经络调理 --撞墙去湿毒（互动）

六、您是容易脸上长斑的人吗？

- 1、淤血体质的征象

2、淤血体质易患的疾病

3、淤血体质的形成

4、淤血体质的食疗

5、淤血体质的穴位调理--按揉血海穴 (互动)

七、您是声音低弱易疲乏人吗？

1、气虚体质的征象

2、气虚体质的形成

3、气虚体质易患的疾病

4、气虚体质的饮食调理

5、气虚体质的穴位调理--艾灸三要穴 (互动)

案例：初中闺蜜不理不睬的故事

八、您是容易过敏的人吗？

1、过敏体质的征象

2、过敏体质的饮食调理

3、过敏体质的穴位调理--按揉曲池穴 (互动)

九、平和体质（健康体质）的标准

1、精力充沛

2、处事乐观

3、善于休息

4、应变能力强

5、对感冒传染病有抵抗力

6、体重适当身材匀称

下午：

第一单元：辅导学员做体质测试表

第二单元：一对一体质诊断和健康调理方案