
《都市白领健康养生保健》

【课程背景】

现代都市白领因为工作、生活多方面的压力、不良的生活方式影响，健康已经早早亮起了红灯，身心亚健康的程度都很不乐观。很多年轻人其实也都知道哪些因素在影响着自己的健康，但是不愿改变，认为亚健康只是一些小问题。所以课程要通过大量的案例，把各种亚健康的长远的危害讲清楚，激发年轻人改变不良的生活习惯，有能力调节压力，同时坚持把身上已经有的亚健康调理好。

【授课时长】

3小时

【课程收益】

- 1、从心理养生、饮食养生、运动养生、睡眠养生 4 个方面分享健康养生实用知识！
- 2、拍拍打打赶走亚健康！用最简单有效绿色的方法帮助学员理疗亚健康。现场就可以亲身到极好的效果！
- 3、推荐、视频演示---道教全真龙门派秘而不传的祛病、健身、长寿的传世功法---《八部金刚长寿功》。

【授课对象】

所有追求身心健康的都市白领们。

【课程大纲】

一、都市白领健康悲剧：

- 1、案例：浙江卫视 28 岁女主播梁燕猝死，人称“梁铁人”
- 2、案例：深圳丝路数码技术有限公司中层干部猝死
- 3、案例：32 岁 IT 精英上班途中猝死马路上
- 4、中关村平均死亡年龄：53.34 岁
- 5、调查显示：近九成白领存在不同程度亚健康，13%白领存在严重亚健康
- 6、调查显示：近九成白领承受着不同程度的压力，近 1 成白领压力严重，无法承受。

二、都市白领，你的身体还健康吗？

- 1、请先自测，你亚健康的程度？
- 2、再请自测，你是不是“过劳”了？

三、是什么让你的健康出了问题？

1、十大短命的生活方式：

极度缺乏体育锻炼、有病不求医、缺乏主动体检、不吃早餐、与家人缺少交流、长时间处在空调环境中、常坐不动、不能保证睡眠时间、面对电脑过久、三餐饮食无规律。

2、个人成功的欲望，

案例：李开复《向死而生》

3、生活方方面面经济竞争的压力

房奴、孩奴、车奴三座大山

3、企业狼性文化风行

激励奖励、加班、最后期限、潜规则、同事关系紧张等

四、都市白领，怎么才能找回健康？

1、都市白领健康饮食养生：

(1) 饮食养生十大原则

(2) 食物金字塔

(3) 寒热平衡

(4) 五味平衡

(5) 粗细平衡

(6) 饮食有节

(7) 顾护脾胃

(8) 进食保健

(9) 少食和中

(10) 全球十大垃圾食物

2、都市白领健康睡眠养生：

(1) 保证正常睡眠的常用方法

(2) 睡眠的宜忌

(3) 失眠的防治

3、都市白领健康运动养生：

(1) 运动养生的基本原则

(2) 运动保健十要法

4、都市白领健康心理养生：

(1)、情志与五脏气血

(2) 五心歌

(3)、世事六然

(4)、心理减压法

(5)、知足常乐歌

(6)、不知足歌

(7)、不气歌

(8)、莫生气歌

五、都市白领亚健康理疗：拍拍打打赶走亚健康

颈椎病的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

肩周炎的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

腰背膝盖酸疼的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

“电脑眼”的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

胃胀、胃疼的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

头痛、头晕的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

月经不调的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

失眠的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

肥胖的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

六、介绍、视频演示---道教全真龙门派秘而不传的祛病、健身、长寿的传世功法---《八部金刚长寿

功》。

《金刚长寿功》中国道教炁体养生法之一。

是我国道家祛病强身、健康长寿的一套秘不外传的优秀功法。它吸取我国传统优秀的气功文化之精华。应用“天人合一”自然规律，结合“阴阳五行”中医理论，由《金刚功(外八部)》和《长寿功(内八部)》两部功法复合而成。《金刚功》为阳、为刚、为外、为显、为离、为火、为乾、为体、为后天、为基础；《长寿功》为阴、为柔、为内、为隐、为坎、为水、为坤、为神、为先天、为上乘。修练《金刚长寿功》实为内外结合、刚柔结合、乾坤结合、坎离结合、先天之气与后天脏腑五谷水化精微之气结合。长期习练可以达到“天人合一”虚空无为的境界和性命双修、阴阳平衡、祛病健身、延年益寿的目的。

《金刚功》炼外功，炼形体，炼五脏六腑。运用双臂变成一横一直曲线弧形，用刚性内劲之气疏通全身的经脉。坚持习练调节、理顺四肢，使身躯、骨骼、关节的连接舒畅；能调整身体中柱脊椎骨的某些变形与错位，使其神经系统恢复正常；能协调五脏六腑运作，排除体内各种病气，强身健体。

《长寿功》练内功，练心神，练人的先天之气。它着眼于松静自然，存心凝神，采用许多柔和的曲线弧形动作，沟通天地先天之气与人体脏腑元气交融。长久习练，使进入“玄牝之门”，练精化气，练气化神，五气归元，最终达到练神还虚、复归无极、无思无为、物我两忘而“天人合一”的无极境地。此乃长生之道也。

外气动诱发内气，内气动则带动外气。先天气赖后天气培育充氧，后天气得先天气以活力资助。故

《金刚长寿功》刚柔互补，内外交融，阴阳相合，实为道家养生长寿之上乘功法。

本功法不分男女皆可习练。不论肥瘦病残、不讲东西南北、不拘室内野外习练。少壮炼之长智长力；老大练之长寿长生；健者练之增气增力；病者练之，除疾除根；胖者练之正常减肥；瘦者练之体重增加；不出偏差，更无走火入魔。《金刚功》外刚，强劲好动，象征阳气方刚，宜在清晨阳光快出时，选择一幽静环境习练，让全身金刚之阳气与朝阳相映同辉；《长寿功》内柔，虚静，宜在深更夜静，晶莹的月光下习练，意景相宜，功效倍增。

亚健康理疗 所用的方法 说明：

自然冲击疗法---拍拍打打轻松有效地养生、保健、理疗

自然冲击疗法始于禅门悟者的直觉显现。

本法是以双手有节律地冲击、拍打、按压体表积液部位，使人体体液受到突然冲刷，带走淤滞有害物质，从而扶正固本，补气活血，祛腐生新，促使肌体康复。身心不二，身体越畅通，你走向觉醒的进程更为缩短。

冲击疗法的作用机理为人体场的修复。在清净态下人体场的互感中，主要以双手运动作为沟通调理的途径。之所以称自然冲击疗法是因为在运用本法纯熟自如的情况下，手会随病的需要而运动，手法也会因为运动而改变。

中国传统治病观念认为“生之本，本于阴阳”；“阴平阳秘，精神乃治”。疗疾、养生、保健着眼的根本源头就在于平衡阴阳，通畅气血，做到这两点，方能“长生久视”。通过自然冲击拍打，可使人体快速达到阴阳平衡，气血通畅的状态，从而预防未病、调治已病、改善情绪、强身健体。

冲击疗法自八三年问世以来，因其法功效迅速、显著，绿色环保，已被许多人心悦诚服地接受并运用，更有无数人从中收获了巨大的养生、保健利益。

通过近 30 年的实践，证明其对阻塞类疾病具有显著治愈作用。如关节类的肩周炎、关节炎、脉管炎等等；五官类的慢性咽炎、鼻炎、牙痛等等；内脏类的慢性胃炎、肺心病、肾囊肿；生殖系统类的月经不调、输卵管堵塞、痛经、产后风、前列腺炎；其它如支气管炎、神经衰弱、失眠多梦、便秘、痔疮等等。以上疾病皆因气血不调，循环受阻所致，基本一次见效、七天缓解、二十八天治愈。某些浅表类的病症，通过十分钟培训，掌握正确的用力方式和击打部位，配合自身的信心和毅力，坚持每天拍打半小时即可。

人体经络原本就是一张看似无头尾的网，贯穿于人体皮肤、肌肉、骨骼及五脏六腑，通过正确的冲

击拍打，即能疏解气滞、血瘀的状况，从而达到“通则不痛”的功效。冲击疗法能很好的兼容其它医疗手段，且无副作用，在运用中已治愈过糖尿病、股骨头坏死、强直性脊柱炎肝炎等顽疾。