
《职场精英健康养生理疗》

【课程背景】

现代职场精英因为工作、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。很多职场精英们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，激发大家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】

12 小时

【课程优势】

- 1、从心理养生、饮食养生、运动养生、睡眠养生、体质养生、四季养生、十二时辰养生、经络养生防病治病等 8 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、推荐示范道家养生秘法---拉筋，最简单有效可以祛病强身的方法。现场练习。
- 4、推荐三个道家秘而不传的强肾秘法：扭腰功、蹲墙功、撞墙功，现场示范练习。
- 5、推荐、视频演示、现场教学---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职场精英们。

【课程大纲】

一、职场精英的健康悲剧：

- 1、案例：王均瑶 均瑶集团董事长 38 岁 患肠癌医治无效
- 2、案例：孙德棣 网易代理首席执行官 38 岁 劳累导致癌症
- 3、案例：杨迈 爱立信中国总裁 猝死在健身房的跑步机上。
- 4、中关村平均死亡年龄：53.34 岁
- 5、调查显示：近九成职场精英存在不同程度亚健康，13%职场存在严重亚健康。
- 6、调查显示：近九成职场精英承受着不同程度的压力，近 1 成职场精英压力严重，无法承受。

二、职场精英们，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、职场精英们，怎么才能找回健康？

1、职场精英们健康心理养生：

- (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

2、职场精英们健康饮食养生：

- (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

3、职场精英们健康睡眠养生：

- (1) 保证正常睡眠的常用方法
- (2) 睡眠的宜忌
- (3) 失眠的防治

4、职场精英们健康运动养生：

- (1) 运动养生的基本原则
- (2) 运动保健十要法

5、职场精英们辨别体质养生：

- (1) 平和体质的特点及个性养生法：
- (2) 阳虚体质的特点、造成的危害及个性养生法：
- (3) 阴虚体质的特点、造成的危害及个性养生法：
- (4) 气虚体质的特点、造成的危害及个性养生法：
- (5) 湿热体质的特点、造成的危害及个性养生法：

-
- (6) 痰湿体质的特点、造成的危害及个性养生法：
 - (7) 血瘀体质的特点、造成的危害及个性养生法：
 - (8) 气郁体质的特点、造成的危害及个性养生法：
 - (9) 特禀体质的特点、造成的危害及个性养生法：

6、职场精英们四季养生：

- (1)、春季养生法：饮食、起居、运动、情志？
- (2)、夏季养生法：饮食、起居、运动、情志？
- (3)、秋季养生法：饮食、起居、运动、情志？
- (4)、冬季养生法：饮食、起居、运动、情志？

7、职场精英们十二时辰养生法：

十二时辰划分？

循行经脉？

虚症常见症状？

实症常见症状？

十二时辰宜忌？

7、职场精英们经络养生：

任脉的预防及主治的疾病？

督脉的预防及主治的疾病？

肝经的预防及主治的疾病？

肾经的预防及主治的疾病？

肺经的预防及主治的疾病？

脾经的预防及主治的疾病？

心包经的预防及主治的疾病？

三焦经的预防及主治的疾病？

膀胱经的预防及主治的疾病？

胃经的预防及主治的疾病？

心经的预防及主治的疾病？

8、经络穴位养生保健治病：

足底穴位图：

手掌穴位图：

任脉五个重要养生保健穴位？

督脉四个重要养生保健穴位？

经络养生防治高血压？

经络养生防治失眠？

经络养生防治便秘？

经络养生防治颈椎病？

经络养生防治胃痛？

经络养生防治两眼干涩？

五、职场精英们亚健康理疗：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？

高血压的福音：简单两招 10 分钟减压

糖尿病的原因？宜忌？理疗方法？现场理疗？

六、推荐示范道家养生秘法---拉筋，最简单有效可以祛病强身的方法。现场练习

七、推荐三个道家秘而不传的强肾秘法：扭腰功、蹲墙功、撞墙功，现场示范练习。

八、介绍、视频演示、现场教学---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》刚柔相辅，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。