

科学调理骨关节疾病

讲师：周皆言

课程对象：

1. 适合国企党员干部员工素养培训
2. 党风廉政、政治形式理论教育培训
3. 中医传统文化大众科普培训
4. 金融、保险公司 VIP 客户回馈活动
5. 各级中（西）医院主题宣教活动等

课程推送：独立或组合推送均可。

课程时间：180 分钟版

课程大纲：

一、解读养生保健中真实的谎言

- 1.1 基于马克思对客观事实的思考
- 1.2 人类思维的三大区域
- 1.3 联合国世界卫生组织对于人类疾病的原因分析

二、我们七十岁的骨骼为什么会这样

播放科普视频：《北京 301 医院膝关节置换手术》4 分 30 秒

- 2.1 解读人人存在的膝关节退行性病变
- 2.2 解读人人存在的脊椎压缩性病变

播放科普视频：《自欺欺人的“血钙”化验》4分30秒

2.3 联合国 WHO 如何看待世界四大营养缺乏症

2.4 钙缺乏症对应的人体各类信号

2.5 如何通过饮食作息改善人体缺钙状态

播放科普视频：《多喝骨头汤可以补钙吗》5分30秒

三、人体骨骼细胞强大的修复能力

3.1 骨骼是一个生态系统

3.2 不会“磨洋工”的人体修复系统

3.3 为什么我的关节疾病几十年没有好

播放科普视频：《人体骨折的自我愈合》8分30秒

四、传统中医先天之本与骨骼健康

4.1 传统中医对先天之本的认识

4.2 培补肾气对中老年养生的重大意义

4.3 人体阴虚阳虚的自我识别

4.4 传统艾灸对骨骼系统的保养

4.5 解读筋骨保养常用的 OTC 非处方中成药

五、现场养生答疑（根据学员需求，可安排 15~30 分钟）

