

《读懂身体 拥有健康》

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

课程内容概述：

身体是革命的本钱！课程从国外政要、国内商界、文艺界名人患病原因作为切入点，解读健康面前人人平等的道理。了解联合国 WHO 对人类疾病的原因分析、世界四大营养缺乏疾病及人体营养素六大构成要素。通过了解疾病在爆发前出现信号，进一步认识到人体的智慧与精妙。矿物质钙缺乏症是本课程的重点版块，内容涉及缺钙症状、人体神经系统紊乱、高血压与钙缺乏的关系、以及如何通过饮食作息调整预防和改善钙缺乏症。

通过对刺络排瘀病例的解读，让学员认识到低脂肪饮食与适当活动的必要性。对于职场多发的亚健康体质辨识知识，让大家结合自己对“脾虚”、“痰湿”、“虚火”等祖国传统医学概念能进一步加深认识，并能通过养生“小妙招”让大家一方面走出养生保健的误区，更要轻松踏上科学养生的健康之路。本次课程确保中医、营养知识零基础人员能听得懂，学得会，做得到！

课程大纲：

一、健康面前 人人平等

1.1 对比分析叶利钦与普京的健康差异

1.2 分析英国女王伊丽莎白、美国小布什、朝鲜金正日及国内商界、文艺界名人患病原因

1.3 联合国世界卫生组织对于人类疾病的原因分析

二、读懂人体发出的信号

2.1 解读人体的慢性病信号

播放科普视频：《自欺欺人的“血钙”化验》4分30秒

2.2 慢性病信号与疾病的对应关系

播放科普视频：《北京301医院膝关节置换手术》4分30秒

2.3 了解人体营养素六大构成要素

2.4 联合国WHO如何看待世界四大营养缺乏症

2.5 钙缺乏症对应的人体各类信号

2.6 钙缺乏症对脊椎、神经系统的重大危害

2.7 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

2.7 如何通过饮食结构消除钙缺乏症

三、血脉通 营养足 百病无

3.1 您对脂肪了解多少

3.2 如何理解职场人群的慢性病体质（重点解读痰湿、瘀滞、虚火、气血双虚等概念）

3.3 刺络排瘀病例解读

3.4 如何通过饮食作息改善人体气血瘀滞状态

播放科普视频：《心脏搭桥患者术前血液化验》2分15秒

四、走出健康养生的误区

4.1 误区一：常年服用西药或中药养生

4.2 误区二：体检报告正常身体就很健康

4.3 误区三：只要经常运动身体就会好

4.4 误区四：重视用药救命，忽视用饭养命

4.5 误区五：相信非专业人士的建议

六、现场养生答疑（根据学员需求，可安排15~30分钟）