

职场中医养生

讲师：周皆言

课程背景：

健康是家庭与事业的基石！课程从宏观人体的系统构成到微观的细胞与微循环入手，解读人体疾病产生的原理。通过联合国 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，人类诸多疾病与营养素缺乏有着直接或间接的关系。通过维生素、矿物质缺乏与疾病的关系，让学员认识到一日三餐均衡营养的重要性！对于职场人群较多的慢性病体质，比如：经常熬夜、过量饮酒、手脚冰凉、血糖异常等方面，课程中给出了较为具体实用的应对策略。通过养生“职场人士养生六大基本原则”让大家能在生活中把握好健康养生基本方向，祝愿各位学员在职业生涯的卓越打拼中同时拥有健康丰盛的人生。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！

课程时间：360 分钟版（一天，六小时）

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

课程大纲：

一、探寻人体的奥秘

1.1 人体经络与九大系统

1.2 奇妙的人体微循环和侧支循环

1.3 解读人体疾病的基本原理

1.4 联合国世界卫生组织对于人类疾病的原因分析

二、人体营养缺乏与疾病的关系

播放科普视频：《央视科教维生素 C 的发现》3 分 50 秒

2.1 联合国 WHO 与世界四大营养缺乏症

2.2 解读蛋白质缺乏与人体的慢性病

2.3 解读维生素 B 族与人体的慢性病（B1、叶酸）

2.4 解读维生素 C 与人体的慢性病

2.5 解读矿物质钙与人体的慢性病

2.6 解读类胡萝卜素缺乏与人体的慢性病

三、营养学是人体材料学

3.1 解读人体营养素六大构成要素

3.2 通过中国居民膳食宝塔指导日常均衡饮食

3.3 如何科学选择慢性病调理的方法

3.4 如何科学借鉴地中海饮食结构

3.5 解读人体自稳定平衡调节机制 HOMEOSTASIS

3.6 现代食品中隐藏的健康风险

3.7 懂得缺乏性补充与积极性补充的意义

3.8 办公室里的八段锦助您舒筋活络

播放科普视频：《心脏搭桥患者术前血液化验》2分15秒

四、职场菁英的慢性病养生策略

4.1 经常熬夜人群的养生策略

4.2 过量饮酒人群的养生策略

4.3 缺乏运动人群的养生策略

4.4 手脚冰凉人群的养生策略

4.5 血糖异常人群的养生策略

4.6 血压异常人群的养生策略

4.7 血脂异常人群的养生策略

4.8 代谢异常人群的养生策略

4.9 神经压力过大人群的养生策略

五、职场菁养生六大基本原则

5.1 原则一：补什么都不如补觉

5.2 原则二：防寒保暖是养生上策

5.3 原则三：吃好吃贵不如吃对

5.4 原则四：一日三餐关键吃好早餐

5.5 原则五：关注健康指标胜过关注临床指标

5.6 原则六：养生是一种终极的人生投资

六、解读职场养生常用 OTC 中成药

七、现场养生答疑（根据学员需求，可安排 15~30 分钟）