

《职场人士四季养生之春季养生》

讲师：周皆言

课程背景：

一年之计在于春！春季万物复苏，同时也是调养气血、保养肝脏，孩子们生长发育的重要季节。！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。肝胆排毒、肠道健康、传统艾灸护肝及慢性病调养是本课程的重点版块，内容涉及转氨酶如何控制、慢性肝炎如何控制，肝硬化如何逆转等如何通过饮食作息、膳食营养干预、中医艾灸、葛森疗法等一些确有实效的家庭调理举措。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

课程时间：六课时

课程大纲：

一、健康面前 人人平等

1.1 对比分析英、美、俄政界及国内商界、文艺界名人健康状态

1.2 联合国世界卫生组织对于人类疾病的原因分析

二、从《黄帝内经》解读春季养生之本

2.1 为什么我晚上睡不着

2.2 如何理解表里如一及肝胆相照

2.3 解读人体肠道及肝胆的慢性病信号

2.4 从西医解剖学看春节养生的靶向脏器

2.5 过量喝酒受伤的仅仅是肝脏吗

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、无病一身轻 肠道要干净

4.1 职场人士便秘的由来

4.2 如何畅通气顺一身轻

4.3 用好甜蜜的小帮手——低聚果糖

4.4 养护好自身肠道的益生菌群

五、筋长一寸 寿长十年

5.1 腰肌劳损、腰间盘突出为何青睐职场白领

5.2 按摩理疗腰病效果为何总是反复

5.3 职场人士家庭瑜伽如何调理腰病

六、肝硬化真的无法逆转吗

6.1 慢性肝炎的前进目标就是肝硬化

6.2 如何采用食疗方案加以防控

6.3 强大的人体修复能力

七、走出健康养生的误区

7.1 误区一：常年服用西药或中药养生

7.2 误区二：体检报告正常身体就很健康

7.3 误区三：只要经常运动身体就会好

7.4 误区四：重视用药救命，忽视用饭养命

7.5 误区五：相信非专业人士的建议

八、职场人士养生六大基本原则

8.1 原则一：补什么都不如补觉

8.2 原则二：防寒保暖是养生上策

8.3 原则三：吃好吃贵不如吃对

8.4 原则四：一日三餐关键吃好早餐

8.5 原则五：关注健康指标胜过关注临床指标

8.6 原则六：针之不到药之不及必须灸之

现场养生答疑（根据学员需求，可安排 15~30 分钟）