
职场中医的养生之道

讲师：梁芯萌

【课程背景】

随着人们生活水平的日益提高，大家对健康的渴求越来越强烈，健康的体魄是高品质生活的基本条件，拥有健康，才能拥有一切。然而，随着生活压力的加大，生活节奏的加快，越来越多的人已经处于亚健康状态，媒体上对于高强度工作造成的猝死报道也是屡见不鲜。生命是宝贵的，长江一去无回头，人老何曾再少年，生命对于每个人都只有一次。要做到身心健康，中医养生就是一条重要的途径。

中医，讲究生生之具，重在治未病；养生，养生就是使我们的身、心得到休息、滋润。唐代医学家孙思邈说：“德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿；道德日全，不祈善，而得福，不求寿，而自延。此养生之大法。”养生就是三个字，即顺天序。不能违背自然规律。

【课程收益】

本课程从中医基础理念、阴阳五行平衡，自我护理保健三个方面展开，从传统中医理论入手，以全息医学及反射理论为依据，舒缓职场压力，放松身心；并教会学员实际手法，调理高血压、高血脂、高血糖、颈椎病、急性肠胃炎、脾虚脾湿、头疼牙痛、心慌心悸、心脏急救等。

【课程特色】

1、原创性——“古为今用，中西结合”，根据中医学的理论基础及自然疗法，调节阴阳平衡之道，从人体本源解除病痛。

2、独特性——“健康养生，道法自然”，课程体现针对职场人的特殊性，重在修

身养性，给出全面、致的养生妙法，既深度和高度，又有偏方和秘术。

3、实战性——“开眼开智，落地开花”，课程现场诊断治疗，解决学员的身体问题，产生立竿见影的效果，也提供后期健康管理方案。

4、实用性——“一学就会，巧妙应用”课程化繁制简，将复杂的中医理念与日常工作生活融会贯通，一体化，通俗易懂，经典案例，秘方功法，经络导引，疗效显著。

【课程对象】亚健康人群，追求健康生活的职场人士

【培训用时】1天；

【培训方式】讲解+互动+实操演练

【课程大纲】

一、中医基础理念

二、阴阳五行平衡

三、职场压力舒缓

四、职场常见病调理

五、保健经络操

一、中医基础理念

1、何为“中”

1.1 不偏

1.2 平衡

2.3 中的

1.4 度

1.5 太极

2、何为“医”

2.1 生生之具也

2.2 上医治未病

二、阴阳五行平衡

1、五季养生——顺应天序，天人合一

2、中医五行理论

3、传统五行文化

4、五行脏腑理论

4.1 互为表里

4.2 与五行相互对应

4.3 五行调理总则：实则泄其子，虚则补其母；生我者为母；我生者为子

4.4 从季节、颜色、味道、情志日常细节入手调理身体，增强体魄

三、职场压力舒缓

1、怒、喜、思、悲、恐对脏腑的危害

2、精、神、魂、魄、意对健康的影响

3、调节五志、五神，舒缓压力，放松身心

四、职场常见病产生原因及调理手法

三高症状：降低高血压、高血脂、高血糖

肩周炎，五十肩

颈椎病

腰椎间盘突出

急慢性肠胃炎：胃酸胀气，腹泻便秘

健脾排湿

失眠多梦

头疼牙痛

心脏急救

鼠标手

五、保健经络操

1、扩胸运动

2、侧身运动

3、冲拳运动

4、屈膝运动

5、伸展运动

6、调和运动

7、调息运动

8、静心运动