

给忙碌者的健康医学课

课程背景：

忙碌的职场人士，工作压力大，办公时间长，运动时间少，亚健康状态普遍存在，是慢性病的重灾区。超重、高血脂、脂肪肝、糖尿病、高血压、高尿酸、痛风、冠心病、动脉硬化、癌症隐患等几乎占职场人士 70%。怎样未雨绸缪，怎样预防或早期发现癌症，把自己挡在去疾病路上，并不难，但大多数人不知道。如果让那些突然离去的成功人士重来一次的话，他们一定会学习这门课。但生命旅途有单行线，没有回头路可走。因此，要想不得病，少得病，不能指望医院，首选策略是提升自己维护健康的能力，这是职场人士的刚性需求。

课程收益：

- 了解健康自我管理必要性
- 提升健康自我维护健康能力
- 重视慢病预防与管理
- 纠正常见误区
- 掌握防病治病常识

课程时间：1 天，6 小时/天

课程对象：

- 有健康需求的职场管理干部
- 金融，保险机构高净值客户
- 健康产业的高端客户
- 健康险、重疾险客户

课程方式：授课、启发、案例分享

课程大纲

第一讲：人类疾病谱与寿命

一、健康第一杀手

1. 从感染性疾病到生活习惯病的演变史
2. 从人类进化角度理解失配型疾病
3. 中国人预期寿命与疾病谱
4. 为什么 9 成人死于慢性病
5. 健康基石-对抗基因偏好

二、慢病高发现状分析

1. 现行医疗体制，医院是经济实体
2. 医疗对健康的贡献有限
3. 健康三道“防火墙”
4. 人类折寿的十大疾病
5. 大健康已纳入国家战略，等病还是防病

第二讲：带你认识慢性病

一、慢性病概述

1. 什么是慢性病
2. 慢性病包括那些？
3. 慢性病特点是什么？
4. 怎样理解慢性病是“富贵病”
5. 慢性病的认知心态分析
6. 疾病不是刚刚发生是，而是刚刚发现的
7. 慢性病与牙病，你可能不知道

二、心血管疾病

1. 带你到心血管走一趟
2. 斑块与血栓不一样吗？
3. 心绞痛与心梗区别
4. 蓄谋已久的心脏猝死
5. 都是“三高”惹的祸
6. 心梗抢救的砖石时间
7. 支架术后为何长期吃药？

三、糖尿病

1. 如果你知道糖尿病怎么来的，你就知道怎么预防
2. 糖尿病远比你想象的可怕
3. 糖尿病是血糖升高吗？
4. 糖尿病都尿糖吗？
5. 二甲双胍的故事
6. 关于胰岛素成瘾的说法

7. 正确认识糖尿病的“三多一少”
8. 胰岛素充当什么角色？
9. 糖尿病认知误区害人不浅
10. 糖尿病遗传吗？

案例：他活反了，总是晚一步

四、中风

1. 中风概念
2. 关于中风，你不知道的那些事
3. 知道这几种中风前兆，可救命
4. 颈动脉斑块能引起中风吗？
5. 斑块能手术切掉吗？
6. 血压不高怎么也中风？

五、高血压

1. 带你认识一下血压
2. 随着年龄增长，血压也增长吗？
3. 有一种高血压更可怕
4. 高血压真相，90%的人都不知道
5. 关于降压药，并非一个人上当

六、癌症

1. 什么是癌症
2. 什么是基因
3. 哪些癌症可防，哪些癌症可早期发现？
4. 基因检测能查出癌症吗？
5. 了解一下癌症治疗方法，有用，避免上当
6. 癌症并非都是不治之症

第三讲：健康素养

一、健康素养概述

1. 什么是健康素养
2. 我国人群健康素养调查
3. 心理学角度阐述健康素养的重要性

二、常见健康认知心理分析，你中招了吗？

1. 健康无知型
2. 自作聪明型
3. 无端猜疑型
4. 满不在乎型
5. 逃避现实型
6. 生病后悔型

第四讲：健康维护秘籍

一、用进化理论创造人类未来

1. 失配型疾病怎么产生的
2. 能量过多型
3. 用进废退型
4. 确定作死的底线

二、健康自我管理支招

1. 避免高危因素
2. 不破坏修复和代偿能力
3. 癌症早筛最佳方案
4. 送你一份健康察觉清单
5. 怎么吃才健康？
6. 教你制作健康档案

三、体检中的那些事

1. 体检认知误区
2. 体检中的那些“坑”
3. 体检套餐怎么选？
4. 体检项目是不是越多越好？
5. 体检结果看箭头吗？
6. 体检前做那些准备？
7. 什么时候体检合适？
8. 体检能预防癌症吗？
9. 多大年龄开始癌症筛查？

10.怎样体检才是好的体检？

四、减肥

1. 基因角度认知肥胖
2. 纠正减肥的几个误区
3. 如何计算自己胖不胖？
4. 肠道菌群与肥胖
5. 吃什么减肥药有效？
6. 告诉你最省钱的减肥食谱
6. 减肥小窍门，照着做，一定成

五、怎样做一个聪明的病人

1. 看病攻略，诊前准备
2. 怎样挑选医院和专家？
3. 会知情，会选择
4. 怎样和医生沟通？
5. 治疗中容忍还是维权？
6. 手术室的秘密
7. 关于红包，你应该知道的那些事

第五讲：医疗防骗指南

一、怎样甄别网络虚假健康信息

1. 怎样搜索百度健康词条？
2. 标题识别法
3. 关键词识别法
4. 符号识别法
5. 哪些虚假信息不但无效，还害人？
6. 如何阻止虚假信息传播？

二、如何识别假药，劣药

1. 利益识别法
2. 情绪识别法
3. 认知识别法

三、如何区别药品.保健品.食品

1. 教你学会看批准文号
2. 保健品没有副作用吗？
3. 我不是药神，我告诉你药品背后的秘密
4. 怎样认识“是药三分毒”

四、常见误区与医学真相

1. 饮食中的误区
2. 保健品的误区
3. 医疗中的误区
4. 急救中的误区
5. 民间陋习