

办公室里巧养生

【课程背景】

随着工作节奏的加快，生活压力的加大，职场人士正常的作息习惯经常被打乱破坏，不规律的饮食和休息往往是导致身心疲惫的根源，越来越多的人已经处于亚健康状态。很多人并没有时间进行系统的养生导引，积劳成疾，不经意就可能引发严重问题。

不积跬步无以至千里，职场养生同样重在平时点滴积累。职场人士更加需要一种操作简单、耗时不多、效果明显的养生方式，只需要几分钟，做几个简单易行的动作就可以调整状态、恢复精神，长期坚持可以改善健康状态，缓解职场压力，远离办公室综合症，全面提升生活品质。

【课程收益】

帮助职场人士巧妙地利用工作间隙，缓解工作疲劳、释放工作压力、激活工作状态、提升工作效率，远离办公室综合症；激活能量打造职场高绩效；建立科学的生活方式，达到防病强身，延年益寿的目的。

【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、 办公室常见问题

二、 办公室常见疾病调理之道

一、办公室常见问题

1、过度疲劳的五大信号

- 1.1 头晕一副小愁容
- 1.2 眼睛呆滞没“电力”
- 1.3 肩颈僵硬像机器
- 1.4 口气苦涩让人尴尬
- 1.5 反应迟钝，记忆力差

2、免疫力低下七种人群

- 2.1 生活中重压之下
- 2.2 默默承受，不会舒缓
- 2.3 生活圈子狭窄
- 2.4 悲观主义
- 2.5 经常克扣睡觉时间
- 2.6 以车代步
- 2.7 受到烟酒污染

3、办公室不良习惯

- 3.1 喝过量的咖啡
- 3.2 爱翘二郎腿
- 3.3 长时间使用电脑
- 3.4 公司聚餐太多

3.5 严重缺少运动

二、 办公室常见疾病调理之道

(一) 调理脾胃

1、一天的养胃攻略 省时又不费力

1.1 醒来后叩齿吞津

1.2 早起来杯温开水

1.3 早餐应在胃经启动之际

1.4 工作之余起身动一动

1.5 午餐补充蛋白质

1.6 晚餐要吃得清淡

1.7 餐后半小时散步防寒

2、日常养胃的四种食物

3、健脾和胃的中医调理手法

(二) 提高记忆，延缓脑衰

1、八招让白领“过目不忘”

1.1 好记性不如烂笔头

1.2 学一门外语

1.3 科学的使用大脑

1.4 经常回忆

1.5 与他人聊天

1.6 举重练习

1.7 转动眼球

1.8 提高记忆力的食物

2、刺激脑垂体、下丘脑和松果体的按摩手法

(三) 头晕头疼

1、头疗舒缓

1.1 头疗概述

1.2 头疗手法

2、按摩穴位治头痛

2.1 印堂穴

2.2 太阳穴。

2.3 百会穴

3、打开窗户，保证通风

4、闭目养神+眺望远处

5、喝点健脑茶

(四) 视力减退，眼睛疲劳干涩

1、按摩 4 大穴还你一个“高清世界”

1.1 睛明穴

1.2 攒竹穴

1.3 鱼腰穴

1.4 太溪穴

2、花茶调理

2.1 三花茶

2.2 枸杞茶

(五) 颈肩不适，久坐腰痛

1、各种疼痛原因

1.1 腰肌劳损

1.2 腰椎间盘突出

1.3 急性盆腔炎

2、调理方法

2.1 调整坐姿

2.2 注意腰部保暖

2.3 花式伸懒腰

2.4 坚持每天快步走半小时

2.5 按摩止痛穴

2.6 小鸡啄米舒缓式

2.7 调理颈椎、腰椎不适症状按摩手法

(六) 心烦不寐、失眠多梦

1、户外散步

2、睡着泡脚

3、静坐放松

4、调整呼吸

5、饮食调理

6、缓解失眠按摩手法

(七) 养护肝脏健康

1、最伤肝的行为

1.1 整日加班，睡眠不足

1.2 为了应酬，过量喝酒

1.3 压力太大，情绪不良

1.4 对着电脑，用眼过度

2、养肝的方法

2.1 菊花枸杞茶

2.2 养肝食物

2.3 科学的生活方式

2.4 舒缓肝脏的按摩手法

(八) 治疗鼠标手后遗症

1、鼠标手的危害：手腕、食指或中指关节疼痛、麻木，拇指肌肉感觉无力，如果不及时治疗，还会导致手部功能受损、力量减弱。

2、调理手法

2.1 合按大陵穴、阳池穴

2.2 按摩曲池穴

2.3 按摩手三里穴

3、重在预防

3.1 工作 2 小时必须活动手腕

3.2 捏揉腕关节

3.3 使用鼠标的一些使用小建议

(九) 抵抗辐射，保护皮肤

1、办公桌必备茶水

2、种些绿色植物

3、调节电脑屏幕亮度

4、使用电脑最多 3 小时，洗一次脸

5、放一瓶保湿喷雾，时刻补水

6、久坐之时，要知道中场休息

7、吃些可以抗辐射的食物

(十) 五个健康小动作 让你活力四射

1、搓搓脸

2、伸懒腰

3、转双目

4、搓后颈

5、啞字诀深呼吸