

中医体质与运动养生

【课程背景】

随着工作节奏的加快，生活压力的加大，职场人士在办公室里经常久坐不动、饮食不规律、失眠、心情不好，导致大家感到身心疲惫，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、女性常见疾病的预防之道

二、颈椎相关疾病及调理之道

三、失眠及调理之道

四、五脏情志的相关疾病及调理之道

一、女性常见疾病的预防

(一) 女性常见疾病

1. 月经不调

2. 你真的是气血不足吗？

3. 减肥，你真的是在减肥吗？

1) 标准体重计算公式：

2) 体重指数 BMI：

3) 心态：过于肥胖、过度减肥

4) 减肥误区：

4. 症瘕积聚

1) 乳腺增生

2) 子宫肌瘤

3) 卵巢囊肿

4) 甲状腺结节

(二) 预防之道：

1. 阳气不足

2. 脾胃不好

3. 气血生化不足

二、颈椎相关疾病及调理之道

(一) 颈椎相关疾病及解决办法

1. 颈肩部疼痛、肩膀疼、肩周炎、五十肩、手麻、胸前区不适、胸闷（不明

原因的) ——解决办法

2. 偏头疼、头蒙(昏昏沉沉)、眼睛疲乏、脑供血不足、头晕、耳鸣——解决办法

3. 治疗鼠标手——解决办法

4. 咽炎(慢性) ——解决办法

5. 胃胀闷不舒——解决办法

(二) 运动调理之道：

1. 旱游开肩法

2. 紧舒开肩法

3. 甩步神气功

三、 失眠

(一) 世界失眠日：

(二) 失眠原因复杂多样化

1. 颈椎病

2. 肠胃部不适

3. 气血不足

4. 肝血不足

5. 受寒

6. 心阳虚衰

7. 上火

(三) 调理之道：

四、五脏情志的相关疾病及调理之道

(一) 五脏情志的相关疾病

1. 昏昏沉沉

1) 心为君主之官，神明出焉

2) 解决办法：

2. 分析决断能力下降

1) 肝为将军之官，谋略出焉

2) 胆为中正之官，决断出焉

3) 解决办法：

3. 情绪低沉、闷闷不乐、善叹息

1) 肺为相傅之官，治节出焉

2) 解决办法：

4. 多思 (追求完美)

1) 思伤脾，脾伤则气血化生不足

2) 手中有粮，心中不慌

3) 解决办法：

5. 恐惧不安、紧张焦虑

1) 恐伤肾，肾为作强之官，技巧出焉

2) 解决办法：

(二) 综合调理之道——心态

1. 压力大

2. 记忆力下降

3. 紧张

4. 信心不足

5. 神经衰弱

6. 暴躁易怒