

中医体质养生

【课程背景】

随着社会压力的加大，工作节奏的加快，越来越多的人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。职场女性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】

帮助大家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”，课程体现针对职场女性的特殊性，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，追求健康生活的人群

【培训用时】2小时

【培训方式】讲解+互动+实操演练

【课程大纲】

一、先导篇：学习中医思维，抓住逆转黄金期

1. 中医是什么？
2. 西医是什么？
3. 中医 **VS** 西医

二、基础篇：体质辨证病理，运用中医思维

1. 病是什么？
2. 体质是什么？
3. 体质和病的关系
4. 我们为什么要学中医、用中医？

三、方法篇：“防未病”，调整健康的罗盘——专属体质调理

1. 办公室常见疾病及其解决办法

2. 女性常见问题与疾病

3. 女性生活常识和误区