

食疗健康与经络调养

壹、课程背景：

中医乃夏华民族的瑰宝，中华文化的精髓，从神农尝百草，到李时珍的本草纲目，一直延续到今天，仍散发着如此强烈的自然清香。

西医只能在已经形成病后，才能用仪器检测到，对于初病、未病根本毫无察觉，也毫无对策。而中医的望、闻、问、切正好弥补了这一重大的不足之处。而且中医对慢性病、内科病治疗方面，明显的优于西医，使西医是望尘莫及。

贰、课程受益：

- 1、学习中医的精华智慧
- 2、理解中医文化基业长青的秘诀
- 3、明白职场常见病的保养与防治

三、培训对象：国家机关与事业单位领导、企业管理者、对健康感兴趣的人群

四、课程大纲

一) 心血管类的食疗：

- 1、降血脂、清血管
- 2、强心脏、化瘀血
- 3、疏通管理、去血栓

二) 脾胃类的食疗：

- 1、习惯性拉肚子
- 2、腹部胀满、不消化
- 3、腹部肉多减不了

参) 肺呼吸道类的食疗：

- 1、及时止咳嗽、化痰
- 2、开毛孔发汗排毒
- 3、发高烧反复发作

四) 肝胆类的食疗：

- 1、疏肝理气、散郁
- 2、肝火上场每夜失眠
- 3、湿热堵肝胆痛风发作

五) 肾泌尿系统的食疗:

- 1、疝气 (小肠气) 疼痛难言
- 2、膀胱热结、小便不利
- 3、下焦腹部寒冷疼痛

六) 补气血的食疗方法 :

- 1、补血、暖胃的食物
- 2、补血、润肠、补脑的食物
- 3、补血、强心的食物
- 4、补阳气的食物
- 5、滋阴、去热的食物

七) 常用的经验食疗方 :

- 1、跌打损伤、劳损
- 2、去身体湿气、寒气洗脚方
- 3、治带状疱疹的食疗方
- 4、治冻疮的方法
- 5、治风湿性关节炎的方法
- 6、补五臟的饮料制作
- 7、治人气血两亏的食疗方