

职场健康与保养

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、培训时间：1-2天

五、课程大纲

一) 常坐着的人容易得的病症：

- 1、颈椎病、肩周炎
- 2、腰部酸胀、腰椎劳损
- 3、腹部虚寒、腰肾受伤
- 4、痔疮易得难治

二) 饮食休养不规律：

- 1、脾胃虚寒、反胃呕吐
- 2、白天无精打采、晚上睡不着
- 3、三高病症上门请不走
- 4、易困易累易无力

参) 健身不良习惯：

- 1、长年不出汗、皮肤湿痒
- 2、长年咳嗽不止
- 3、膝盖磨损积水、走路不方便
- 4、体能消耗出汗不止

四) 饮食健康：



- 1、健脾胃的食物
- 2、去湿气、去寒气的食物
- 3、补肾、健脑的食物
- 4、润肺、止咳、利咽喉的食物
- 5、清理管理、降血脂的食物

五) 健康的锻炼:

- 1、健康洗脚的配方与穴位
- 2、拍出健康的自我保健手操
- 3、自我经络、穴位按摩养生
- 4、学会站桩：道家的混元桩
- 5、孙思邈的八段锦

六) 保持良好的心态：

- 1、药补不如食补，食补不如气补，气补不如心补
- 2、心情决定 70%的健康
- 3、病人何来
- 4、病如何治的更快
- 5、如何保持一个好的情绪

