

职场亚健康与养生之道

主讲 孙月儿

【课程大纲】

人生成功的先决条件是身体健康，没有健康的身体一切都是空的，无以依托。到了晚年，健康地活着甚至成了判断人生成功与否的唯一标准。

一、我们的生存环境

食品安全、环境污染、社会压力

健康靠自己 认清形势改变理念

做自己的保健医生

二、我们的医疗环境（教学员如何察言观色来提前预知疾病）

为什么就医效果不佳？为什么一吃西药就停不下来？

药物风险：药物是最具影响直接或间接致癌的物质

药物不良反应每年致死 20 万人拷问 ADR 机制

三、药物风险：

药物是最具影响直接或间接致癌的物质

1、吃补药：如何进补，补将成为我们现代人的一种常态，因为现代人的生活习惯导致人人都“虚”！

2、服消炎药：碰到任何问题都直接消炎，这是我们的一种惯性思维，到底对不对？

3、服降压药：普遍人群当仙丹在吃，真解决血压问题了吗？后果是什么？

- 4、身体疼痛慎服止痛药和强的松：造成骨质疏松的基础
- 5、感冒退热药常服会伤阳气：小病不在意慢慢累积成重大疾病，教会大家如何自己在家第一时间治疗感冒，并且体温不再反跳。
- 6、抗忧郁药扰乱了身体最基础的功能，包括食物的消化和细胞代谢：被世卫称之为二十一世纪最严重疾病的“心灵感冒”到底应该怎么防治？
- 7、其他药物如激素替代疗法（HRT）：用案例说明
- 8、抗雌激素：用案例说明
- 9、受欢迎的抗癌药“癌思停”：癌症能治得好？
- 10、沙利度胺（反应停）与海豹儿：碰到孕吐该如何安全地解决？
- 11、阿斯匹林：助消化的良药居然成为我们胃肠系统的大敌！
- 12、小心关节炎用药：关节炎到底应该如何治疗？能否痊愈？

这些都是我们生活中接触到的西药，并在临床上广泛应用，但长期服用后果挺可怕。老师在讲解过程中会用大量的医案来深入浅出地说明问题，教会学员如何养生、防病、正确选择治疗。

健康小贴士

聪明人投资健康

明白人储蓄健康

普通人忽视健康

糊涂人透支健康

【课程时间】 半天 共3小时