

《从头到脚养生之道- 职场人告别职场病》

—中医养生心理调养专家黄莉芙

课程背景：现在的白领成天忙于工作，亚健康现象严重。办公室最常见的就是头痛、失眠、颈椎、肩周、腰部劳损病等职场病，这些职场病只是表象，发病原因和心肝脾肺肾五脏的失调有关。

课程收益：教会大家心肝脾肺肾的亚健康的调理
职场慢性病食疗和经络的保健法
远离疾病，逆转亚健康
打造健康阳光自信的人生

培训对象：1、对中医养生、心理调养感兴趣的人群
2、渴望调理职场亚健康和慢性病的人群
3、烦躁易怒、压力过大的人群
4、渴望活出生命质量的人群

培训方式：讲授法、视频法、故事法、互动体验法、穴位按摩法、养生操法

课时设置：1天6小时

授课流程：

上午：心肝脾肺肾的亚健康的调理

开场：黄老师独家的养生方法论

一 亚健康的三个测试

二、亚健康的十大信号

三、心脏保养法则

1、心脏亚健康的表现

2、把心脏经络打通的养心经络养生操

3、能让心情舒畅的五行养心粥吧

4、如果想要幸福就来拍拍手！五行拍手养心法

5、保养心脏的泡脚方

6、心脑血管疾病的预防和急救

四、脾胃保养法则

1、脾胃亚健康的表现

2、艾灸三宝法-脾胃大管家

3、想要减肥吗？调好脾胃轻轻松松

4、想治慢性胃炎吗？揉耳朵吧！

5、想要精力十足吗？保持年轻态平衡三招式。

五、肺系统保养法则

1、肺部亚健康的表现

2、想在雾霾天气当道的现今，肺常干净吗？

3、真正的百忧解-按揉肺经的三要穴

4、永别了咳嗽、咽炎、气管炎！食疗方案

5、排肺毒的7大方法。

六、肝系统保养法则

1、肝胆亚健康的表现

2、缓解喝酒伤害的宫中秘方

- 3、您眼神没光彩吗？预防人老珠黄的秘方
- 4、让您不再烦躁不安！五行快乐经络养生法
- 5、您经常眼睛干涩吗？清肝明目水疗法
- 七、肾系统保养法则
- 1、肾脏亚健康的表现
- 2、肾最喜欢的食疗方案。
- 3、冬天还会怕冷吗？艾灸温阳补肾穴位
- 4、强肾补肾的养生操。
- 5、从脚底开始补肾---脚底足疗和穴位按摩

下午 职场慢性病的健康管理

一、职场最常见之头痛篇的调理

- A、反射疗法
- B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？
- C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善头痛？

二、职场最常见之失眠篇的调理

- A、反射疗法
- B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？
- C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善失眠？

三、职场最常见之慢性疲劳综合症的调理

- A、音带放松冥想
- B、党参栗子排骨汤做法
- C、放松减压操作

四、职场最常见之颈椎、肩周、腰部劳损病的健康调理

- A、什么样的坐姿和睡姿是最正确以及注意事项是什么？
- B、1.颈椎病治疗之法热烫法，需要准备哪些材料呢？
- C、腰椎颈椎解剖结构
- D、保护腰椎和颈椎的特效穴位
- E、腰椎间盘突出症状和诱因
- D、颈椎、腰椎养生操

五 心脑血管疾病的防治

- A、何为心脑血管疾病？

B、心脑血管疾病的饮食防治

C、心脑血管疾病的经络防治

六、鼠标手的健康管理

A、何为鼠标手？

B、鼠标手的饮食防治

C、鼠标手的经络防治

此次培训从身体和心理两个角度为你导航，让你在最短时间内领悟五行五脏养生的真谛。课程内容详实，讲解生动。从小故事开头，讲解五脏的食疗方法，穴位按摩方法，通过讲师的演示和养生操练习，让你在最短时间内改善职场常见病，使养生变的更为容易，让你的身心更健康愉悦！