

# 黄帝内经与养生智慧

---中医养生心理调养专家黄莉芙老师

《黄帝内经》的养生策略是：“不治已病治未病”和“天人合一”，人类只有适应自然规律的变化，根据四季来调养我们的器官，就能延缓衰老和疾病的发生。中医把人体比做一个小宇宙，人的心、肝、脾、肺、肾、和宇宙中的五行是相同的，当人体五脏相对平衡时，身体就会很健康。所以健康要从源头上保养。这就是以内养外的道理。

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 and 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：6 小时

课程大纲：

开场：黄老师独家的养生方法论

黄帝内经“不治已病治未病”对现代人养生的优势

一、大喜伤心。心保养法则：心是大家永远的家

- 1、下巴长痘痘、舌尖溃疡吗？心脏在警告。
- 2、把心脏经络打通的养心护心经络养生操
- 3、想颜面更光彩、心情更舒畅吗？喝五行养心粥吧。
- 4、如果想要幸福就来拍拍拍手！五行拍手养心法
- 5、能亏待咱们任劳任怨的脚吗？让脚也来吃补药。
- 6、健康第一杀手-心脑血管疾病的防治和预防

二、大思伤脾。脾胃保养法则：忘什么都不能忘本

- 1、想知道脾胃最喜欢什么吗？

(黄老师自身的小故事导入)

- 2、想要永远不老吗？——艾灸三宝法
- 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？保持年轻态的平衡三招式。
- 6、各种调料过量对脾胃伤害和解决方案
- 7、寒凉之物对脾胃的伤害
- 8、便秘的治疗误区和调理方案

三、大悲伤肺。肺保养法则：肺好才快乐

- 1、想在雾霾天气当道的现今，肺常干净吗？
- 2、想做一个没有烦恼的人吗？真正的百忧解穴位

(银行小美女的故事导入)

- 3、永别了咳嗽、咽炎、气管炎！食疗方案  
(不抽烟无二手烟的肺癌患者的深思)

- 5、一起动起来！养肺润肺操。

- 6、帮助肺部健康的 7 大招

四、大怒伤肝。肝保养法则：肝好一切都好

- 1、小故事：好哭老太太的故事

- 2、让人欢乐无忧的安神养心汤
  - 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
  - 五、大恐伤肾。肾保养法则：肾好的人福气大
- 1、您有肾虚吗？一分钟小测试
  - 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  
(来自冬天医院病人的反思)
  - 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