

# 体质养生和睡眠运动养生

讲师：黄莉芙

时间：6 小时

课程背景：

随着现代生活和工作压力的逐渐增大，人们的体质呈逐渐下降趋势。很多人喜欢进补。可是有的人吃了人参总上火，有的人吃了银耳手脚就冰凉。有的人很怕冷，夏天还穿着长衣长裤，有的人很怕热，秋天还要开冷空调。有的人很胖但喝凉水也长肉，有的人很瘦却海吃不肥。这些就是体质不同造成的。本次课程通过结构型知识介绍、典型案例分析、互动型穴位经络练习，帮助大家找到针对自己体质的食疗养生和睡眠养生和运动养生方法，远离亚健康，更健康更快乐！

课程目标：

- 1、 通过三个测试帮助学员了解自己体质是否优良？
- 2、 通过故事案例讲述，帮助学员了解九种体质的差异。
- 3、 通过望诊和测试表，帮助学员辨别自己的体质
- 4、 通过食谱讲述，帮助学员掌握各种体质的食疗调理方法
- 5、 通过穴位互动，帮助学员掌握各种体质的经络调理方法
- 6、 帮助大家找到适合自己的睡眠养生和运动养生的方法

课程大纲：

开场：黄老师独家的养生方法论

课程大纲：

上午讲授九种体质的养生方法

第一单元

- 一、了解员工对自己的体质判断
- 二、测试体质是否优良的三种方法

- 1、握拳法
- 2、翻手法
- 3、腰围比例法

第二单元 九种体质的养生方法

- 一、您是手脚冰凉怕冷的人吗？
  - 1、阳虚体质的征象
  - 2、阳虚体质易患的疾病
  - 3、阳气损伤先天和后天因素
  - 4、阳虚体质的饮食调理
  - 5、阳虚体质经络调理--幸福拍手歌（互动）

视频讲述：酷暑怕冷哥

- 二、您是手心脚心内心发热的人吗？
  - 1、阴虚体质的征象
  - 2、阴虚体质易患的疾病

- 3、形成阴虚体质的原因
- 4、阴虚体质的饮食调理
- 5、阴虚体质的穴位调理--按揉三阴交（互动）

案例：听课赤脚案例

三、您是四肢无力肥胖的人吗？

- 1、痰湿体质的征象
- 2、痰湿体质易患的疾病
- 3、形成阴虚体质的原因
- 4、痰湿体质的饮食调理
- 5、痰湿体质穴位调理--阴陵泉祛湿（互动）

案例：开会打呼噜案例

四、您是内心敏感的人吗？

- 1、气郁体质征象
- 2、气郁体质易患的疾病
- 3、形成阴虚体质的原因
- 4、气郁体质的饮食调理
- 5、气郁体质的穴位调理--按揉太冲穴（互动）

案例：黛玉葬花的案例

五、您是有口气生痘的人吗？

- 1、湿热体质的征象
- 2、湿热体质易患的疾病
- 3、湿热体质形成的原因
- 4、湿热体质的饮食调理
- 5、湿热体质经络调理 --撞墙去湿毒（互动）

六、您是容易脸上长斑的人吗？

- 1、淤血体质的征象
- 2、淤血体质易患的疾病
- 3、淤血体质的形成
- 4、淤血体质的食疗
- 5、淤血体质的穴位调理--按揉血海穴（互动）

七、您是声音低弱易疲乏人吗？

- 1、气虚体质的征象
- 2、气虚体质的形成
- 3、气虚体质易患的疾病
- 4、气虚体质的饮食调理
- 5、气虚体质的穴位调理--艾灸三要穴（互动）

案例：初中闺蜜不理不睬的故事

八、您是容易过敏的人吗？

- 1、过敏体质的征象
- 2、过敏体质的饮食调理
- 3、过敏体质的穴位调理--按揉曲池穴（互动）

九、平和体质（健康体质）的标准

- 1、精力充沛
- 2、处事乐观

- 3、善于休息
- 4、应变能力强
- 5、对感冒传染病有抵抗力
- 6、体重适当身材匀称

下午讲授睡眠养生和运动养生

第一单元：辅导学员做体质测试表

第二单元：睡眠养生

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？

第三单元：运动养生

八段锦的教习

第四单元：精神养生

形与神聚

精神内守