

《圣贤智慧与五行养生》

【适应对象】 企业中、高层的领导人、企业客户等

【课程概述】

一、易学智慧与应用

- 1.易经中的阴阳和谐之道
- 2.易经与五行养生
- 3.易经与预测决策
- 4.易经风水与生态养生
- 5.易学五行与色彩养生
- 6.五行性格体质与养生

二、儒释道与生态养生

- 1.国学应用智慧
- 2.佛教的基本理论与精神
- 3.禅与生命的和谐
- 4.老子养身养心智慧
- 5.夫妻和谐之道——规避烂桃花
- 6.道家文化与生态养生

三、五行养生

- 1.破译黄帝内经 开创未来文明
- 2.黄帝内经—养生智慧
- 3.黄帝内经与周易养生——中老年人如何养生
- 4.易道气功养生
- 5.中医疾病预测与早发现
- 6.高效低耗养生方式
- 7.情绪与养生——积极观想养生宝典
- 8.新世纪健康养生新观念
- 9.饮食、环境与生态养生
- 10.正能量吸纳术与生态养生宝典

【课程时间】 : 1 天

【课程大纲】

一：健康有关数字及知识

1. 种子是长寿关键因素。可是，健康的种子你播了多少？
2. “盲人摸象”与生命关系
3. 为什么生活水平提高了？可是人的疾病越来越多
4. WHO 影响人的生命的五大因素
5. 中国第一部养生大典——《黄帝内经》养生智慧要点

二、企业家健康长寿的五大关键按钮

1. 企业家健康状况如何？
2. 五福临门指什么？
3. 他们为什么可以活过一百岁
4. 长寿第一大关键按钮——法于阴阳
 - (1) 阴阳的关系
 - (2) 生命与阴阳的关系 a: 饮食与阴阳
b: 文字与阴阳
c: 行为与阴阳
- (3) 阴阳与五行的关系
 - a. 五脏、五行、五味等的关系图
 - b. 五行相生相克关系
 - c. 如何运用五行指导生活、家庭、企业管理的关系？
 - d. 孝、爱、善与阴阳
5. 长寿第二大关键按钮——和于术数
 - (1) 职业与健康关系
 - (2) 长寿的三大基本条件
 - (3) 生命的四大基本特征
 - (4) 生命的起点如何影响生命？

a.天干、地支与生命健康

b.二十四节气如何养生

c.四季养生要点？

d.十二时辰养生关键

(5) 如何调理？知命而为

6.长寿第三大关键按钮——饮食有节

(1) 为什么说“民以食为天”

(2) 为什么说“一方水土养一方人”

(3) 保持身材苗条的秘方在哪里？

(4) 你的营养饮食合理吗？

(5) 暴饮暴食的三大危害是什么？

(6) 为什么说“肥胖”是生命的危险因子？

(7) 你一天应该如何吃？吃多少？

(8) 价值千金的字——“节”

a.节气

b.节制

c.节奏

d.节欲

7.长寿第四大关键按钮——起居有常

(1) 四季与睡眠

(2) 一年中重要的八个节气，你知道吗？

(3) 不自然睡眠的三大危害

(4) 失眠的调理方案

8.长寿第五大关键按钮——不妄作劳

(1) 妄是什么？

(2) 劳指什么？

(3) 房劳过的危险结果？

(4) 固肾的二十个方法----让生命长久的密码

9.夏季养生要

三、固精、炼气、养神——养生的战略目标

- 1、何谓精、气、神
- 2、固精法
- 3、炼气法
- 4、养神法

四、阴阳与五行——养生的必备基础知识

一、阴阳的诠释

1. 阴阳互根
2. 阴阳互化
3. 阴阳之中复有阴阳
4. 阴阳对立
5. 阴阳平衡最佳状态
6. 阴阳在养生中的应用

【课程特色】

运用道家智慧、易经智慧、黄帝内经等圣贤智慧，让学员快速了解和掌握圣贤智慧与中医养生的必备知识及应用，课程引经据典、风趣幽默、启发智慧、引人思考，互动实战、案例丰富、针对性强、深入浅出、课堂气氛活跃而有深度。