

职场健康养生，家庭幸福，成就和谐人生

课程焦点：

- 1、如何应对职场之上遭遇的越来越明显的身体变化，越来越严重的亚健康侵袭
- 2、怎样做才可以让自己的健康不再溜走，怎样做能让溜走的健康重新找到回归之路。
- 3、婚姻家庭，是多年职场人士及中年人士面临的问题，怎样能有所改善，并营造和谐气氛。

授课对象：

企业全体员工

课时设置

1天

课程特色：

- 1、以古观今，利用中医上医治未病（预防医学）的理念，指导现实生活，防患于未然，切实提高职业人预防疾病的能力。
- 2、各类职场人常见健康问题的中医解析，以及中医解决方法，了解问题的产生原因，有利于“节流”，通晓解决方法，有利于“开源”，这样，补足了现代人不知道的致病原因这一课，身体健康程度，自然大幅改善。

课程收益

- 1、明白工作于生活之间应该的关系应该如何处理，如何才能更有效

率的工作，更健康的生活。

2、各类亚健康困扰，不在挥之不去，找到方法，全方位的调整与解决，健康问题解决起来变得简单、有效。

3、掌握经营夫妻感情的技巧和方法,确保夫妻和睦,创建幸福家庭;

4、懂得如何孝敬父母,感恩父母,构建家庭和睦;

课程大纲

第一讲 《黄帝内经》的养生原则及具体讲解

一、维持健康的养生原则是什么？

1、古代名家、帝王的长寿秘诀

在物质、医疗条件都并不太好的古代，为何会出现众多百岁左右
的养生名家，甚至还曾出现过唯一被西方报到和认可的寿达二百余岁
的老人，他们的养生秘诀是什么？

2、《黄帝内经》养生原则

法于阴阳、和于术数、饮食有节、起居有常、不妄作劳，故以形与
神俱,而尽终其天年,度百岁乃去

二、养生思想运用

1、四时节气如何养生

2、食物的四性五味（食物分为寒热温凉，还有酸甜苦辣咸五种味
道，生活中运用得当，甚至可以起到比药物更为明显的养生效果）

第二讲 如影附骨的健康危机，自我清查亚健康

一、中医的预防诊断方法

- 1、中医是怎样诊断疾病的
- 2、神奇的中医望诊

二、学会望诊，第一时间查清亚健康

- 1、学会中医望诊的意义
- 2、学会中医望诊

第三讲 我们的身体是怎样被我们伤害的

- 1、“坐”出来的亚健康——颈椎病、腰椎病、心脏病
- 2、“吃”出来的亚健康——高血脂、肥胖、胃病、痛风
- 3、“喝”出来的亚健康——喝酒不伤肝、骨质疏松
- 4、“累”出来的亚健康——高血压、失眠、内分泌失调

第四讲 夫妻如何相处

- 一、夫妻的心理冲突原因
- 二、夫妻关系的特征
- 三、传统夫妻关系
- 四、现代夫妻关系
- 五、夫妻经营艺术
- 六、赞美夫妻的方式

第五讲、家和万事兴

- 一、婚字的解读
- 二、婚姻和谐

- 三、身心不和谐的表现
- 四、怎样成为一个好妻子
- 五、怎样成为一个好丈夫
- 六、夫妻之道
- 七、孝道——如何孝敬父母
- 八、态度就是最好的方法
- 九、和谐社会的逻辑起点
- 十、夫妻和谐不仅仅是美好的祝愿。

注：以上内容模块可选择，专家将根据客户的需求重点主讲。