

情绪管理与健康养生

课程焦点：

- 1、不良情绪会对身体造成哪些不良影响？导致哪些疾病？
- 2、利用情绪的转变，居然可以治疗很多棘手的疾病？
- 3、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
- 4、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。

授课对象：企业全员

课时设置：2天

课程特色：

- 1、情志致病：中医历来重视情绪对身体的影响，情志致病是中医分析疾病病因之中的重要原因之一，本课程从喜怒忧思悲恐惊七情入手，深入浅出，解析情绪对身体造成的影响
- 2、心病还须心药医：中医关注情绪所带来的身体变化，这种变化，不仅有负面的，也有正面的，甚至是可以治疗疾病的。
- 3、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。
- 4、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，补足了现代人不了解的致病原因这一课，身体健康程度，自然

大幅改善。

课程收益

- 1、学会情绪管理，明晰情绪变化所带来的身体影响。
- 2、学会处理情绪变化所造成的不良影响，减少身体受到情绪变化伤害的机会。
- 3、学会利用转换情绪所带来的转机，改变身体状况，甚至调理诸多疾病。
- 4、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。
- 5、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。

课程大纲

第一讲 重新认识情绪与健康

一、为何说情绪会影响到健康

- 1、心理健康才是身体健康的最大保障
- 2、情绪与身体状况密切相关

二、人都有那些情绪？会对身体造成哪些不良影响？

- 1、喜
- 2、怒
- 3.忧
- 4、思
- 5、悲

6、恐

7、惊

三、情绪所伤应该用什么食物和调整？

1、喜

2、怒

3、忧

4、思

5、悲

6、恐

7、惊

第二讲 如何善用情绪改善身体状况

一、情绪是可以治疗疾病的

1、情绪治疗疾病的原理

2、情绪治疗疾病的方法

二、巧用中医原理改善情绪

1、利用五音改善情绪

2、利用经络改善情绪

3、利用传统保健功法改善情绪

第三讲 情绪与体质的关系

一、中医对人体体质的认知

二、长期情绪所形成的体质应如何求变

第四讲 《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、食饮有节、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）

第五讲 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

第六讲 我们的身体是怎样被我们伤害的

一、“坐”出来的亚健康——颈椎病、腰椎病、心脏病

二、“吃”出来的亚健康——高血脂、肥胖、胃病、痛风

三、“喝”出来的亚健康——喝酒不伤肝、骨质疏松

四、“累”出来的亚健康——高血压、失眠、内分泌失调

第七讲 人体的“火”该不该灭

一、上火了，该灭火吗？

二、减肥减肥，越减越肥，怎么回事儿？

三、为何早上起来腿肿？

