

膳食营养和中医急救“应对术”

课程背景：

随着现代职场人的生活工作压力越来越大，人们对于健康越来越关注，营养健康的话题成为时下男女好少的热门话题。而好的身体对于工作效率及心态也有总要的影响，所以本次课程将从营养学和中医角度入手，对现代职场人的常见疾病预防和基本调理进行讲解。

课程收益：

- 经常觉得“没精神”的职场人
- 不知道吃什么对自己好的职场人
- 想要身体更健康的职场人
- 想知道如何搭配饮食更健康的职场人

课程时间：1天，6小时/天

课程方式：课堂讲授法、现场演示法、实操演练法、案例分析法、小组讨论法等多种感性与理性教学方法的交叉使用

课程对象：对健康和饮食关注的职场人

一、你“吃”对了吗

小组讨论：你每天吃的是什么食物，有特别喜欢的食物吗？

1、成人每天的标准营养尺度

1) 年龄不同

2) 性别不同

- 3) 身体状况不同
- 2、怎么吃才能“达标”
 - 1) 活用“身体感觉”
 - 2) 饮食小助手

二、你“喝”对了吗

案例讨论：小鹏的小癖好

- 1) “喝”有什么讲究吗
- 2) “喝”什么
- 3) “喝”的标准
- 4) 警惕“喝”的陷阱

三、你会“体检”吗

小组分享：你的“体检”

- 1) 体检是必须得吗？
- 2) 什么人需要体检？
- 3) 如何选择体检项目？
- 4) 如何选择体检机构？
- 5) 如何选择体检时间？

四、你有精神吗？

身体检测：你的“精神头儿”

- 1) 为什么感觉“累”

- 2) 如何自己简单“检测”身体

五、一天里什么时候精神最好？

世界地图：检查什么时候精神最好

- 1) 不同的“精神人格”
- 2) 你是否“越夜越精神”
- 3) 如何保养“精神”

六、你有“职业病”吗

小组讨论：你有“职业病”吗，什么时候容易“发病”

- 1) “职业病”真的是“职业”造成的吗
- 2) 几种常见的“职业病”
- 3) 常见“职业病”的预防

七、职业病的几种辅助治疗方法

- 1) 鸿蒙法
- 2) 单吊法
- 3) 雷同法
- 4) 呼吸法
- 5) 精神法