

中医养生-从根本上做对健康管理

课程背景：

“身体是革命的本钱”，它不但决定了我们的生活质量，也很大程度上影响着我们的职场发展/人际交往质量/家人的相处状况，所以如何更好的做“健康管理”，已成为很多人关注的焦点，这次课程就从中医角度切入，教大家如何进行个人的健康管理

课程收益：

- 对中医养生感兴趣的学员
- 想要身体更健康的学员
- 想了解健康管理知识的学员

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：对健康管理和中医感兴趣的职场人

一、 你是什么体质

测试：你是什么体质？

- 1、中医上的体质划分
- 2、不同的体质怎样做“健康管理”
 - 1) 从饮食方面
 - 2) 从兴趣方面

3) 从时间管理方面

4) 从性格方面

二、你为什么是这样的体质

案例讨论：小时候的饮食习惯

1) 你一直是这样的体质吗

2) 遗传的影响

3) 体质与五行的关系

三、养生和天时

案例分享：古人的季节养生

1) 你最喜欢吃什么？

2) 哪个季节更容易不舒服

3) 四季疾病和预防

四、养生和地域

小组讨论：你是否有“大食胃/小时胃”

1) 当地美食的中医解读

2) 你适合什么当地美食

3) 如何“因地制宜”的养生

五、养生和人和

小组讨论：什么是“人和”

1) 人和和中医的渊源

2) 什么是中医中的“人和”

3) 如何用“人和”养生

六、养生和“软性疾病”

寻找信号：为什么有猝发疾病

1) 什么是“软性疾病”

2) “软性疾病”如何影响我们的生活

3) “软性疾病”如何康复治疗

4) 经典“软性疾病”养生方

七、养生和减压

小组讨论：为什么会有压力？

1) 压力与疾病的密切关系

2) 压力-体质-疾病的形成链条

3) 如何对抗压力

4) 如何进行压力后的养生治疗