

健康管理之体质养生

课程时间：2 小时

主讲老师：黄莉芙

课程背景：

随着现代生活和工作压力的逐渐增大，人们的体质呈逐渐下降趋势。很多人喜欢进补。可是有的人吃了人参总上火，有的人吃了银耳手脚就冰凉。有的人很怕冷，夏天还穿着长衣长裤，有的人很怕热，秋天还要开冷空调。有的人很胖但喝凉水也长肉，有的人很瘦却海吃不肥。这些就是体质不同造成的。体质分为九个类别：阳虚、阴虚、湿热、痰湿、淤血、气郁、气虚、过敏和平和体质。体质不同饮食和经络调理也是不同的。那怎么才能更好地养生呢？

本次课程通过结构型知识介绍、典型案例分析、互动型穴位经络练习，帮助大家找到针对自己体质的食疗养生和经络养生方法，远离亚健康，更健康更快乐！

课程目标：

- 1、 通过三个测试帮助学员了解自己体质是否优良？
- 2、 通过故事案例讲述，帮助学员了解九种体质的差异。
- 3、 通过望诊讲述，帮助学员辨别自己的体质。
- 4、 通过食谱讲述，帮助学员掌握各种体质的食疗调理方法
- 5、 通过穴位互动，帮助学员掌握各种体质的经络调理方法

课程大纲：

第一单元

- 一、了解员工对自己的体质判断
 - 二、测试体质是否优良的三种方法
 - 1、握拳法
 - 2、翻手法
 - 3、腰围比例法
- (时长 5 分钟)

第二单元 九种体质的养生方法

- 一、您是手脚冰凉怕冷的人吗？
 - 1、阳虚体质的征象
 - 2、阳虚体质易患的疾病
 - 3、阳气损伤先天和后天因素
 - 4、阳虚体质的饮食调理
 - 5、阳虚体质经络调理--幸福拍手歌 (互动)

视频讲述：酷暑怕冷哥

(时长 25 分钟)

- 二、您是手心脚心内心发热的人吗？

- 1、阴虚体质的征象
- 2、阴虚体质易患的疾病
- 3、形成阴虚体质的原因
- 4、阴虚体质的饮食调理
- 5、阴虚体质的穴位调理--按揉三阴交（互动）

案例：听课赤脚案例

（时长 15 分钟）

三、您是四肢无力肥胖的人吗？

- 1、痰湿体质的征象
- 2、痰湿体质易患的疾病
- 3、形成阴虚体质的原因
- 4、痰湿体质的饮食调理
- 5、痰湿体质穴位调理--阴陵泉祛湿（互动）

案例：开会打呼噜案例

（时长 15 分钟）

四、您是内心敏感的人吗？

- 1、气郁体质征象
- 2、气郁体质易患的疾病
- 3、形成阴虚体质的原因
- 4、气郁体质的饮食调理
- 5、气郁体质的穴位调理--按揉太冲穴（互动）

案例：黛玉葬花的案例

（时长 15 分钟）

五、您是有口气生痘的人吗？

- 1、湿热体质的征象
- 2、湿热体质易患的疾病
- 3、湿热体质形成的原因
- 4、湿热体质的饮食调理
- 5、湿热体质经络调理 --撞墙去湿毒（互动）

（时长 10 分钟）

六、您是容易脸上长斑的人吗？

- 1、淤血体质的征象
- 2、淤血体质易患的疾病
- 3、淤血体质的形成
- 4、淤血体质的食疗
- 5、淤血体质的穴位调理--按揉血海穴（互动）

（时长 10 分钟）

七、您是声音低弱易疲乏人吗？

- 1、气虚体质的征象
- 2、气虚体质的形成
- 3、气虚体质易患的疾病
- 4、气虚体质的饮食调理
- 5、气虚体质的穴位调理--艾灸三要穴 (互动)

案例：初中闺蜜不理不睬的故事

(时长 10 分钟)

八、您是容易过敏的人吗？

- 1、过敏体质的征象
- 2、过敏体质的饮食调理
- 3、过敏体质的穴位调理--按揉曲池穴 (互动)

九、平和体质 (健康体质) 的标准

- 1、精力充沛
- 2、处事乐观
- 3、善于休息
- 4、应变能力强
- 5、对感冒传染病有抵抗力
- 6、体重适当身材匀称

(时长 10 分钟)

第三单元 总结

阳虚怕冷	拍手补气血
阴虚怕热	按揉三阴交
痰湿虚胖	阴陵泉祛湿
气郁敏感	按揉太冲穴
湿热长痘	撞墙去湿毒
淤血长斑	按揉血海穴
气虚无力	艾灸三要穴
过敏过敏	按揉曲池穴
平和健康	杂食大步走

(时长 5 分钟)

第四单元 机动

自己日常作息分享