

从头到脚养生之道-职场人告别职场病

讲师：黄莉芙

课时：6小时

现在的白领成天忙于工作，而对于自己身体时常出现的异常情况，却往往熟视无睹。办公室最常见的就是头痛、失眠、颈椎、肩周、腰部劳损病等职场病，这些职场病只是表象，发病原因和心肝脾肺肾五脏的失调有关。本次课程教会大家心肝脾肺肾的亚健康的调理和职场慢性病食疗和经络的保健法。

上午：心肝脾肺肾亚健康调理

一、火—心系统保养法则：心是大家永远的家

- 1、下巴长痘痘、舌尖溃疡吗？心脏在警告。
- 2、把心脏经络打通的养心护心经络养生操
- 3、想颜面更光彩、心情更舒畅吗？喝五行养心粥吧。
- 4、如果想要幸福就来拍拍拍手！五行拍手养心法
- 5、能亏待咱们任劳任怨的脚吗？让脚也来吃补药。

二、土—脾系统保养法则：忘什么都不能忘本

- 1、想知道脾胃最喜欢什么吗？
- 2、想要永远不老吗？——艾灸三宝法
- 3、想要减肥吗？调好脾胃轻轻松松
- 4、想治慢性胃炎吗？揉耳朵吧！
- 5、想要精力十足吗？保持年轻态的平衡三招式。

三、金—肺系统保养法则：肺好才快乐

- 1、想在雾霾天气当道的现今，肺常干净吗？
- 2、想做一个没有烦恼的人吗？真正的百忧解穴位
- 3、永别了咳嗽、咽炎、气管炎！食疗方案
- 4、淘米水真有那么神吗？让女性颜如玉的秘笈
- 5、一起动起来！养肺润肺操。

四、木—肝系统保养法则：像妈妈一样值得一生信赖

- 1、小故事：好哭老太太的故事
- 2、您有便秘、肥胖吗？五个穴位帮您忙
- 3、您眼神没光彩吗？预防人老珠黄的秘方
- 4、让您不再烦躁不安！五行快乐经络养生法
- 5、您经常眼睛干涩吗？清肝明目水疗法

五、水—肾系统保养法则：肾好的人福气大

- 1、您有肾虚吗？一分钟小测试
- 2、肾最喜欢的食疗方案。
- 3、冬天还会怕冷吗？艾灸温阳补肾穴位
- 4、强肾补肾的养生操。
- 5、从脚底开始补肾---脚底足疗和穴位按摩

下午职场慢性病的健康管理

一、职场最常见之头痛篇的调理

A、反射疗法

B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？

C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善头痛？

二、职场最常见之失眠篇的调理

A、反射疗法

B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？

C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善失眠？

三、职场最常见之慢性疲劳综合症的调理

A、音带放松冥想

B、党参栗子排骨汤做法

C、放松减压操作

四、职场最常见之颈椎、肩周、腰部劳损病的健康调理

A、什么样的坐姿和睡姿是最正确以及要注意事项是什么？

B、1.颈椎病治疗之法热烫法，需要准备哪些材料呢？

2.运动疗法：颈椎养身

C、治疗肩周炎养生操

D、腰椎养生操

五、应酬后的健康管理

A、喝酒最伤哪个器官？

B、解酒药的危害

C、解酒误区

D、喝酒前、中、后的处理

E、穴位醒酒操

六心脑血管疾病的防治

A、何为心脑血管疾病？

B、心脑血管疾病的饮食防治

C、心脑血管疾病的经络防治

七、雾霾天气肺的保健

A 肺的结构？

B 排肺毒饮食防治

C 养肺的操

八、鼠标手的健康管理

A、何为鼠标手？

B、鼠标手的饮食防治

C、鼠标手的经络防治

此次培训从身体和心理两个角度为你导航，让你在最短时间内领悟五行五脏养生的真谛。课程内容详实，讲解生动。从小故事开头，讲解五脏的食疗方法，穴位按摩方法，通过讲师的演示和养生操练习，让你在最短时间内改善职场常见病，使养生变的更为容易，让你的身心更健康愉悦！