

职场人士亚健康调理和四季养生

讲师：黄莉芙

时长：6小时

现在的白领成天忙于工作，常常忽视身体发出的亚健康的信号。黄老师总结了职场亚健康的十大信号，帮助大家从心肝脾肺肾源头上进行调理。同时黄老师研究中华传统食疗文化后发现，不论是什么毛病，只要您按照自然规律去吃，特别是顺着节气去吃，我们身体就会像一块庄稼地似的，春生、夏长、秋收、冬藏，真正达到“天人合一”。此次培训让你在最短时间内领悟职场亚健康的信号和调理方法，分享24道节气食谱和12节经络操，使养生变的更为容易，让你的身心更健康愉悦！

培训对象：1、对中医养生、心理调养感兴趣的人群
2、渴望调理职场亚健康和慢性病的人群
3、烦躁易怒、压力过大的人群
4、渴望活出生命质量的人群

培训方式：讲授法、视频法、故事法、互动体验法、穴位按摩法、养生操法

讲课大纲：

开场：黄老师独家的养生方法论

上午：职场亚健康的信号和健康调理

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？五个穴位帮你忙
- 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 五季饮食和经络养生

第一部分 春季养肝

- 一、肝有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现肝有问题呢？
- 三、春季如何养肝呢？
 - 1、初春的食谱和经络操
 - 2、仲春的食谱和经络操
 - 3、末春的食谱和经络操

第二部分 夏季养心

- 一、心有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现心有问题呢？
- 三、夏季如何养心呢？
 - 1、初夏的食谱和经络操
 - 2、仲夏的食谱和经络操
 - 3、末夏的食谱和经络操

第三部分 长夏养脾

- 一、脾有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现脾有问题呢？
- 三、长夏如何养脾呢？

养脾的经络操

第四部分 秋季养肺

- 一、肺有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现肺有问题呢？
- 三、秋季如何养肺呢？
 - 1、初秋的食谱和经络操
 - 2、仲秋的食谱和经络操
 - 3、末秋的食谱和经络操

第五部分 冬季养肾

- 一、肾有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现肾有问题呢？
- 三、冬季如何养肾呢？
 - 1、初冬的食谱和经络操
 - 2、仲冬的食谱和经络操
 - 3、末冬的食谱和经络操