

颈椎病、腰椎骨关节病的中医保健和防治

讲师：黄莉芙

时长：2 小时

颈椎病、腰椎骨关节病的发病年龄已经从 40 岁提前到 30 岁，并成为名副其实的白领职业病，更让人担心的是，颈椎上承头颅，下接躯干，既是脊椎中活动最多部位，也是神经中枢最重要部位，更是心脑血管的必经之路，一旦发生故障，后果严重。黄老师用自己养生方法论开篇，讲授颈椎腰椎得病的原因，从中医角度告诉大家食疗穴位按摩预防方法，教习颈椎和腰椎养生操，全方位地帮助大家远离颈椎腰椎骨关节病，健康当下。

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 and 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

课程大纲：

开场：黄老师独家的养生方法论

一、 什么是颈椎和颈椎的作用

颈椎病的自我测试

二、颈椎为什么会生病？

1、退行性病变

2、不良生活习惯

3、受 凉

三、颈椎病的分类和特征

- 1、颈型颈椎病
- 2、神经根型颈椎病
- 3、椎动脉型颈椎病
- 4、脊髓型颈椎病
- 5、交感神经型颈椎病
- 6、混合型颈椎病

四、颈椎病六大误诊假象

五、颈椎病康复治疗基本原则

- 1、牵引
- 2、理疗
- 3、推拿
- 4、药物
- 5、针灸

六、怎么才能让颈椎不生病？

- 1、改生活中不良习惯
- 2、颈椎病的食疗方法
- 3、颈椎病的反射保养穴位

(现场和每个学员指点穴位互动)

- 4、教习颈椎养生操

七、保护腰椎特效穴位

1、腰椎间盘突出症状和诱因

2、腰椎养生操