

吳世楠老師『健康講座』演講課程及大綱



1. 不要照著書本來生病

沒有人要生病，只是不知道預防方式！預防重於治療，慢性病都可以預防的，您是否正在照著書本方式來生病？健康靠自己，專業要找誰？

2. 辦公室的莫名腰酸背痛

上班族的腰酸背痛，其實大部份都是自己造成的，找對方法可快速改善，懂得自我保健方式，更可能根本解決！

3. 女性上班族的健康與美食

吃錯了當然會生病！會讓妳得慢性病而不知！女性上班族到底那裡吃錯了？如何改善及預防慢性病？

4. 不生病的人生由三通開始

健康檢查報告上的『紅字』要找誰來請教、改善？如何避免慢性病(新陳代謝症候群、癌症)的威脅！

5. 未來的競爭力在健康

身體健康的員工是企業最大資產，健康檢查！疾病檢查？用什麼方式讓大家達到不生病的人生！

6. 人才，人財，確保公司永續經營的資產

人才是公司的棟樑，是運用預防型健康管理來幫助員工不生病；還是是醫療型健康管理，來早期發現，早期治療！投資1元保健，可省10元醫療費用！

7. 觀念轉個彎，生命無限寬

您的健康資訊正確嗎？還是只有「商業廣告」中想要讓您知道的？

8. 腸道看一生

吃進去，卻沒排出來！食物正在您體內『腐敗』著，您該怎麼辦？您的「水路」通順沒有？

9. 排毒與淨化

台灣平均每人每年吃進去2.3公斤農藥，您有排掉嗎？還是屯積在體內！該怎麼辦？您的「油路」暢通沒有？

10. 上班族的健康與美食

上班族的小毛病，慢性病與您的飲食到底有什麼關連？如何改善這種現象！

11. 您今天吃對了嗎？

千萬不要「肚子吃飽了，細胞卻餓死了！」而不知，您的免疫力是否正在下降中？

12. 與癌共舞

癌症並不可怕，千萬不要「死於無知」！如何「與癌共舞」！

13. 環境賀爾蒙與慢性病(污染與您的健康)

您是否正在不知不覺中傷害您自己及家人，如何減碳及改變生活習慣，還可兼作環保！

14. 您吃的是食物還是化學製品

您吃的安心嗎？恐怖的食品添加物與真相！

15. 看新聞、廣告影片，談健康！

新聞報導到底告訴您什麼資訊，而廣告所提供給您的到底是什麼！吃了，用了，真的會變健康？如何分辨什麼是您要的東西！

16. 您不可不知的健康知識

其實過重、過胖不是您的錯！現代飲食習慣與商業行為，別讓醫生殺了你！發明疾病的人！救命飲食！

17. 自然醫學的運用方式

瞭解自然醫學與「正統西醫」，在醫療理念與檢測上的不同之處！

18. 健康管理師可以為您作什麼

以數校 200 人次的學生與老師們的健康狀況自我評估表，作分析統計及如何改善身體的健康促進計劃！

19. 小朋友真的「吃」對了嗎？

學生過重、鼻子過敏、便秘，都是不健康的警訊，不改善，長大後毛病會更多；為什麼會這樣？如何改善？

20. 都是外食「惹」的禍！

台北市上班族 40% 以上有高血脂、脂肪肝現象！大部份都是外食惹的禍！如何改善？

千萬不要照著書本來生病

健康	自己感覺有症狀	醫生檢查有徵兆	形成疾病 (疾病症狀)	醫生治療 (症狀控制)
身心健康	亞健康狀況		疾病階段	治療階段
世界衛生組織 (WHO) 將健康概念定為“不單單是沒有疾病或身體虛弱，而是身體、心理和社會適應的完滿狀態”	<ul style="list-style-type: none"> *便秘，易腹瀉 *肩頸僵硬 *胃疼胸悶 *心悸 *耳鳴 *過重、過輕 *頭昏、頭暈 *無力感 *容易疲倦 *緊張 *思想渙散 *心煩意亂 *視力下降 *鼻塞眩暈 *承受壓力能力減低 *心情暴躁 	<ul style="list-style-type: none"> *膽固醇高 *高血壓 *高血糖 *高血脂 *尿蛋白高 *心電圖稍有異常 	<ul style="list-style-type: none"> *糖尿病 *心血管疾病(動脈硬化，中風等) *腫瘤(癌症) *梅毒海獸症 *自閉症 *憂鬱症 *氣喘 *紅斑性狼瘡 *骨質疏鬆症 *關節炎(痛風) *脂肪肝 *甲狀腺亢進 *尿失禁 *蕁麻疹 *過敏 	<ul style="list-style-type: none"> *醫院專業化，醫生負責該科項目(器官) *症狀治療或症狀控制 *「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，將人分成數十份，不把人當作一個整體來看待

**症狀治療
症狀控制**

snwu