

《女性健康与养生》

【课程背景】

- 原创性——“古为今用，中西结合”根据中医学的理论基础及易经道家的道术以及佛学的修心法自创调节阴阳平衡之道，打通人体源点祛疾，修心法门，修身秘要等
- 独特性——“道法自然”课程体现针对职场女性的特殊性，重在修身养性，给出全面，细致的养生妙法，即有深度和高度，又有偏方和秘术
- 实战性——“开眼开智，落地开花”课程体系既现场诊断治疗，解决学员的身体问题，产生立竿见影的效果，也开出后期健康管理方案
- 实用性——“一学就会，巧妙应用”课程体系化繁制简，将复杂的中医学，道学，佛学融会贯通与生活一体化，通俗易懂，经典案例，秘方功法

【课程收益】

- 21世纪女性健康新标准
- 健康大厦四大基石：适者有寿，仁者无敌
- 你的健康谁做主：最好的医生是自己

【课程对象】

政府机关及国企职业女性

【课程时长】

6-12课时（1-2天）

【课程老师】

金迎

【授课方式】 演讲与互动、案例与演练、诊断与治疗

【课程大纲】

一、第一讲：内观篇——读懂自己的身体中医全息自我诊断

1. 观手诊知健康
2. 观青筋知健康
3. 观三斑知健康
4. 观眼诊知健康
5. 观面诊知健康
6. 观舌诊知健康

二、第二讲：预防篇——女性养生重在怎么防病

1. 是什么影响了女性的体质？
 - 中医五劳七伤的解释
 - 不良的生活方式
 - 不健康的饮食结构
 - 不良的情志
2. 哪些病杀手危害着女性健康？
 - 引发万种疾病的元凶 -----慢性疲劳综合症
 - 位居全世界首位的现代文明病 -----颈肩腰劳损症
 - 心脑血管的隐形杀手 -----肥胖症
 - 办公族难逃其扰的-----电脑综合症
 - 导致女性容颜衰老的祸根-----肠胃失调症

- 让女性内分泌紊乱的罪魁祸首-----阴阳失调症
- 卵巢囊肿.子宫肌瘤.月经不调让妇科问题多多的----- 三虚症
- 眼袋.黑眼圈.皱纹及色斑形成的原因——问问心肝脾肺肾
- 情绪压力导致的——头痛失眠症

三、第三讲：修身篇

1. 天下即人生

2. 健康养生守则 维多利亚宣言

- 均衡的营养
- 适当的运动
- 良好的心情
- 充足的睡眠
- 孔子的养生之道
- 生理养生
- 心理养生

3. 《黄帝内经》养生十六字真言

4. 苏东坡放屁过江的故事

5. 明代著名草药之王李时珍的养生之道——饮食疗法

- 做自己的营养师
- 会吃才健康
- 长寿者健康饮食金字塔
- 中华名族的传统膳食
- 长寿四君子汤
- 人间第一补人之物——《太平圣惠粥疗法》
- 28种有治疗功效的粥疗法

6. 运用中医五行法则养生

- 了解大自然的五行
- 让颜面更光彩的五行食疗法
- 五行手指经络保健功
- 五行对应的五脏相生相克原理
 - ◇ 土——脾系统保养法则
 - ◇ 金——肺系统保养法则
 - ◇ 水——肾系统保养法则
 - ◇ 木——肝系统保养法则
 - ◇ 火——心系统保养法则

7. 神医华佗的养生之道——运动疗法

- 运动是最好的长寿药
- 什么样的运动能达到养生的效果
- 纵向的运动——拉伸经络
- 静态的运动——舒缓身心
- 气血大循环的运动——补充能量

8. 职场女性自我排毒术

四、第四讲：修心篇

-
1. 唐代药圣孙思邈高寿 103 岁的养生秘笈
 - 孙思邈养生十二法
 - 让人喜乐开心的健康长寿穴位和经络
 2. 养生重在于养心养心贵在于开心
 3. 开心宝典
 4. 瑜伽静心冥想术——千金难买的清心良方
 5. 洁净内心的尘埃《扫心地》
 6. 开心宝典
 7. 快乐的源泉——爱+知足
 8. 爱的真谛
 9. 你想拥有快乐吗
 10. 视频《老大的幸福》
 11. 心灵养生汤——四君子汤