
《幸福女人中医养生保健》

【课程背景】

《黄帝内经》：“女人之所有者，血与气耳。”气血是生命的根本，气是人体的动力，血是这个动力的源泉。气有温煦推动的作用，血有营养滋润的作用；血的生成离不开气，气也不能离开血而独存。因此，中医有“血为气之母，气为血之帅”之说。

女性特殊的生理结构，经、带、胎、产、哺乳期都离不开气血，对于女性来说，无论是为了健康，还是为了养颜，都应该养好气血。

本课程结合中医的养生理论及现代医学的研究成果，强调女性养好气血的重要性，内容涉及食补、按摩、运动、刮痧、拔罐、艾灸、贴敷、拍拍打打等方面，以气血为根本，为气血不足、气血不畅的女性提供了简单实用的方法。

【授课时长】

3---6 小时

【授课对象】

各年龄段的重视养生保健的女性朋友们。

【课程大纲】

一、女人的麻烦：气血不足，百病易生

女人养生重在养气血

胖补气，瘦补血，好身材靠调理

体内寒湿重，女人阳气虚亏老得快

过度节食减肥，气血会严重缩水

压力太大容易气滞血淤

操劳过度、运动过度会透支体内气血

二、疏气解郁：气血畅不生病

气滞则血淤，妇科病的主要根源。

金橘玫瑰药食双优，理气又解郁

几款养肝理气粥，帮助女人强身健体

小偏方理气解郁，淡化女人脸上黄褐斑

几款疏肝解郁的茶饮，让乳腺、月经健康

三 活血化瘀：瘀血除尽活血生

气郁血瘀老得快，蜜饯山楂可还女性青春

桃仁、红花，女性调理血瘀少不了

化瘀是把双刃剑，通血伤血一念间

补血过度反“添堵”，巧用补血药

通气血让女人胸部“挺”起来

四、养津调温：身体温暖气血更易行

温暖是女性养护气血的第一良方
病由寒生，远离寒湿才健康
女性经常“上火”是因为体内寒湿重
祛除寒气，用姜糖水温暖自己
祛寒保暖，艾灸大椎、关元穴“给你温暖”
桂枝加按摩，让寒血流起来
温灸百会穴，为肾与膀胱加热

五、调理脏腑：藏泻互补女人更健康

肺气足，女人的皮肤才能更好
顺经按摩补肺气，逆经按摩清肺热
养好脾，女人才能守住健康美丽的根
脾胃虚弱，按摩手心、艾灸脾经加山药粥
女人以肝为天，脏腑养气血肝当先
春季养肝几款养肝粥以防百病发作

精血同源，女性肾好，才能气血两旺
避免“五劳七伤”是女人养肾气的关键
枸杞子，众所周知的养肾气的宝物
栗子，女人最爱的养肾气小零食

六、打通经络：气血畅通女人更美丽

女人美丽不是梦，打通气血尽在手中
摩面梳头，养气血从“头”开始更年轻
耳朵美颜法，让气血足起来。

脾经生辉，血海和三阴交是女人养生要穴
血虚经少，地机、血海穴让女人没有后顾之忧
敲敲打打大肠经、胃经，胆经，女人的“不老秘方”
确保肝经气血两足，女人才能心明眼亮
肾经、肝经，女人按摩的两条“基本路线”

七、自然疗法：古老又神奇的调气血方法

推腹行气，防治慢性病
经常捏脊，悉心培补后天气血
按摩合谷穴，帮你运化气血
刮痧调月经，让女人月月舒心
面部刮痧，素颜美人的私家秘方
体内有瘀不要怕，拔罐助你轻松行血
每天艾灸二三穴，活血化瘀气通畅
打坐调气，可以使女人精力充沛
沐浴得法，行气化瘀，女性不受疾病之苦
适时泡脚，女人气血通畅才会妩媚动人
睡眠有讲究，天然补气血