
《中医体质养生美容》

【课程背景】

随着生活水平的提高，人们越来越重视美容，然而很多人对美容存在众多的误区，认为美容就是涂抹一些化妆品，跑美容院，其实不然。

中医认为人们的体质不同，解决同样美容问题的方法也截然不同：

同样是油性皮肤，有的人要调理下焦的阳气，而有的就是注意清洁皮肤、通利大小便；

同样是干性皮肤，有的人要注意滋润皮肤，补充水分，而有的人要适当加强按摩，活血化淤；

同样是减肥，有的人坚持少吃、多动，而有的人要注意适当温补阳气；

……

其实，这都是体质不同要求人们有针对地解决同样的美容问题。

根据中医体质理论，课程中针对八种不同体质（平和、阳虚、阴虚、气虚、气郁、温热、痰湿、淤血）的特质和差异，指出了八种不同体质在美容中遇到的问题及优势、并给出了有效、安全、实用的调养方法。针对皮肤出油、干燥、痤疮、粉刺、黑眼圈、黄褐斑等皮肤问题，以及不同体质在肥胖、消瘦等身体形体上的问题，课程中都列出了系统的调养方法，不仅分析了这些问题产生的体质根源，并利用艾灸、按摩、食疗等方法给以个性化的调养方案，让爱美的您学会体质美容，获得真正由内而外的健康与美丽！

【授课时长】

6小时

【授课对象】

所有希望身体健康、皮肤形体更好的男女。

【课程大纲】

第一部分：中医体质 常识与分类测试：

- 一、什么是体质？
- 二、体质与美容的关系？
- 三、体质分类与自测：中华中医药学会标准 测试表

第二部分：八种常见体质 美容养生：

- 一、平和体质养生美容：
 - 1、平和体质 特征：
 - 2、平和体质 美容优势：

3、平和体质 美容问题：皮肤与形体

4、平和体质 美容方法：

体质调养方案：

皮肤护理重点：

二、阴虚体质 养生美容：

1、阴虚体质 特征：

2、阴虚体质 美容优势：

3、阴虚体质 美容问题：

皮肤问题：

形体问题：

4、阴虚体质 养生美容方案：

体质 调理方案：

皮肤管理方案：

形体管理方案：

三、阴虚体质 美容养生

1、阴虚体质 特征：

2、阴虚体质 美容优势：

3、阴虚体质 美容问题：

皮肤问题：

形体问题：

4、阴虚体质 美容方法：

体质 调养方案：

皮肤 管理方案：

形体 管理方案：

四、气虚体质 美容养生：

1、气虚体质 特征：

2、气虚体质 美容优势：

3、气虚体质 美容问题：

4、气虚体质 美容方案：

体质 调养方案：

皮肤 管理方案：

形体 管理方案：

五、气郁体质 美容养生：

1、气郁体质 特征：

2、气郁体质 美容优势：

3、气郁体质 美容问题：

4、气郁体质 美容方案：

体质 调养方案：

皮肤 管理方案：

形体 管理方案：

六、温热体质 美容养生：

1、温热体质 特征：

2、温热体质 美容优势：

3、温热体质 美容问题：

4、温热体质 美容方案：

体质 调养方案：

皮肤 管理方案：

形体 管理方案：

七、痰湿体质 美容养生：

1、痰湿体质 特征：

2、痰湿体质 美容优势：

3、痰湿体质 美容问题：

4、痰湿体质 美容方案：

体质 调养方案：

皮肤 管理方案：

形体 管理方案：

八、淤血体质 美容养生：

1、淤血体质 特征：

2、淤血体质 美容优势：

3、淤血体质 美容问题：

4、淤血体质 美容方案：

体质 调养方案：

皮肤 管理方案：

形体 管理方案：