

职场女士传统中医养生

护本养元 排毒养颜

讲师：周皆言

课程对象：

1. 适合国企党员干部员工素养培训
2. 党风廉政、政治形式理论教育培训
3. 中医传统文化大众科普培训
4. 金融、保险公司VIP客户回馈活动
5. 各级中（西）医院主题宣教活动等
6. “三八节”家庭养生实用技能系列主题讲座

课程时间：360分钟版（一天，六小时）

课程大纲：

职场女士健康尤为重要，她们不仅仅在职场上打拼，还要生儿育女，更多地兼顾家庭。课程从国外政要、国内商界、文艺界名人患病原因作为切入点，解读健康面前人人平等，理解呵护好自己就是爱家人的道理。通过了解女性面斑、手脚冰凉等生理信号，进一步认识到人体的智慧与精妙。通过对肠道健康管理的解读，让学员认识到消化系统是健康的基石。对于职场女性的亚健康体质怎样通过传统艾灸方法，可以很好地去除手脚冰凉、妇科炎症、颈椎病、膝关节不适等疾病带来的困扰，对中国传统医学澄江针灸学派谢氏灸法能进一步了解运用，并能让大家能基本掌握葛森疗法家庭养生的流程。课程中一方面走日常生活引发寒凉瘀滞的错误习惯，另一方面对中医刺络排瘀疗法有一个客观

的认识，让大家轻松踏上科学养生的健康之路。本次课程确保中医、营养知识零基础人员能听得懂，学得会，做得到！

一、健康面前 人人平等

1.1 对比分析叶利钦与普京的健康差异

播放央视视频：《CCTV 新闻美国总统小布什心脏支架手术顺利》1分30秒

1.2 分析英国女王伊丽莎白、美国小布什、朝鲜金正日及国内商界、文艺界名人患病原因

1.3 联合国世界卫生组织对于人类疾病的原因分析

二、解读女性体表的亚健康信号

2.1 解读人体面斑

2.2 解读手脚冰凉

2.3 解读慢性妇科炎症

2.4 解读腰背酸痛

2.5 解读失眠健忘

2.6 解读情绪低落

三、排便自如 体内无毒

3.1 人体肠道静脉系统与肝脏的关系

3.2 低聚果糖 肠道通畅

3.3 亚麻籽油 便秘不愁

3.4 葛森疗法 排毒强大

3.5 养护好自身肠道的益生菌群

3.6 均衡的膳食结构是终极解决之道

播放科普视频：《孩子输液后为什么会腹泻》1分35秒

四、护本养元 艾灸首选

播放科普视频：《央视传统艾灸古法养生》7分45秒

4.1 保命之法 灼艾第一

4.2 女性传统中医六大养生要穴

4.3 手脚冰凉的艾灸方法

4.4 颈椎病的艾灸方法

4.5 膝关节的艾灸方法

4.6 妇科炎症的艾灸方法

4.7 慢性胃炎的艾灸方法

4.8 头晕健忘的艾灸方法

4.9 经常上火的艾灸方法

4.10 学员现场实操“控烟艾灸”调理技法

五、风靡西方社会的葛森疗法养生

5.1 葛森疗法起源及养生原理

5.2 解读葛森疗法调理案例

5.3 如何在家庭使用葛森疗法及注意事项

六、寒则生凝 凝则生瘀 瘀生百病

6.1 人体产生瘀血的原因分析

6.2 寒凉严重危及女性健康

6.3 刺络排瘀案例分析

6.4 以泻促补的刺络瘀血疗法原理

6.5 女性常用调养气血的 OTC 中成药介绍

七、现场养生答疑（根据学员需求，可安排 15~30 分钟）