

---

# 女性健康“惑”与“祸”

## ——职场女性养生之道和疾病预防

讲师：梁芯萌

### 【课程背景】

中国人向来就讲究养生之道。对于工作压力大，生活节奏快，需要兼顾家庭和工作的女性朋友而言，养生保健尤为重要。现代社会，女性和男性一样，都承担起了社会和家庭的压力，相对应男性，女人承受的压力更大，面对的事务更繁琐，进而导致了病痛更多，衰老更快的许多身体问题。

现代中医养生可以帮助女性朋友从脏腑器官进行内在调理，纠正日常生活容易忽略的各种问题，在忙碌之余通过科学合理的方式保养自己，从根本上解决身体内、外的各种问题。巧养生，治未病，使自己变得更加健康和美丽。

### 【课程收益】

通过女性常见问题的解疑答惑，运用中医养生保健的理论和方法，教会女性朋友实用的调理手法，帮助大家缓解病痛，强健体质，预防疾病，同时也可以达到美容美体，驻颜抗衰，增强自信的效果。

### 【课程特色】

- 1、原创性——“古为今用，中西结合”，根据中医学的理论基础及自然疗法，调节阴阳平衡之道，从人体本源解除病痛。
- 2、独特性——“健康养生，道法自然”，课程体现针对职场人的特殊性，重在修身养性，给出全面、致的养生妙法，既深度和高度，又有偏方和秘术。
- 3、实战性——“开眼开智，落地开花”，课程现场诊断治疗，解决学员的身体问题，产生立竿见影的效果，也提供后期健康管理方案。
- 4、实用性——“一学就会，巧妙应用”课程化繁制简，将复杂的中医理念与日常工作生活融会贯通，一体化，通俗易懂，经典案例，秘方功法，经络导引，疗效显著。

【课程对象】追求健康生活的职场女性，亚健康人群

【培训用时】1天；

【培训方式】讲解+互动+实操演练

### 【课程大纲】

- 一、知冷知热，善用激素
- 二、滋阴补水，健脾祛湿
- 三、减肥瘦身，提臀丰胸
- 四、腹中如水，面色如玉
- 五、姨妈驾到，私密花园
- 六、抗斑祛痘，美白祛皱
- 七、天天向上，一树繁花

一、知冷知热，善用激素

1、体寒

1.1 女性体寒的症状与危害

1.2 冰冻三尺非一日之寒

- 
- 1.3 日常饮食与作息调理体寒
  - 1.4 身体排寒的实操手法
  - 2、虚火
    - 2.1 阴虚火旺的症状
    - 2.2 星星之火可以燎原
    - 2.3 引火归元的日常饮食
    - 2.4 引火归元的实操手法
  - 3、激素
    - 3.1 激素的利与弊
    - 3.2 善用激素，有益补充
    - 3.3 调节激素的日常饮食
    - 3.4 调节激素分泌水平的实操手法

## 二、滋阴补水，健脾祛湿

- 1、女人如水
  - 1.1 补充津液，有效缩水
  - 1.2 养阴兼顾理气健脾
  - 1.3 滋阴的日常饮食
  - 1.4 滋阴的实操手法
- 2、清除湿毒
  - 2.1 湿气过重的危害
  - 2.2 排湿的日常饮食
  - 2.3 排湿的实操手法

## 三、减肥瘦身，提臀丰胸

- 1、减肥瘦身
  - 1.1 减肥瘦身的误区
  - 1.2 肥湿脂膏辩证体质
  - 1.3 减肥瘦身的日常饮食
  - 1.4 减肥瘦身的实操手法
- 2、提臀丰胸
  - 2.1 女性衰老的规律和原因
  - 2.2 提臀丰胸的日常饮食
  - 2.3 提臀丰胸的实操手法
  - 2.4 只要增大，不要增生——女性乳腺保养

## 四、腹中如水，面色如玉

- 1、宿便危害
- 2、清肠排毒的日常饮食
- 3、排除宿便的实操手法

## 五、姨妈驾到，私密花园

- 1、经期护理
  - 1.1 痛经的根源

- 
- 1.2 舒缓痛经的食疗与手法
  - 1.3 经期禁忌
  - 2、卵巢保养
  - 2.1 卵巢保养的误区
  - 2.2 卵巢保养的饮食和手法
  - 2.3 子宫肌瘤、子宫下垂等症状的调理

## 六、抗斑祛痘，美白祛皱

- 1、干净白皙，无斑女人
- 1.1 色斑形成根本原因
- 1.2 调理色斑的内服外用
- 2、只要青春不要痘
- 1.1 痘痘形成原因
- 1.2 青春痘的外部清洁及内部调理
- 3、光亮洁净，美白去皱
- 3.1 美白去皱的常见误区
- 3.1 美白的日常饮食和穴位手法
- 3.2 去皱的日常饮食和穴位手法

## 七、天天向上，一树繁花

- 1、对抗地心引力，内外提升向上
- 2、追本溯源，护养脏腑