

用《黄帝内经》指导女性的养生之道

课程背景：

《黄帝内经》起源于轩辕黄帝，代代口耳相传，后又经医家、医学理论家联合增补发展创作，于春秋战国时期集结成书。在以黄帝、岐伯、雷公对话、问答的形式阐述病机病理的同时，主张不治已病，而治未病，同时主张养生、摄生、益寿、延年，是中国传统医学四大经典著作之一，是我国医学宝库中现存成书最早的一部医学典籍。在《灵枢·五音五味篇》说：“妇女之生，有余于气，不足于血，以其数脱血也。”所以，女性养生首先应重视保养气血。血足才能使面色红润靓丽、经血正常、精神旺盛。若不善于养血，就容易出现面色萎黄无华、唇甲苍白、头晕眼花、倦怠乏力、发枯肢麻、经血量少、经期延迟、舌淡脉细等。严重贫血时，还容易出现皱纹早生、华发早白、更年期提前等早衰状况。所以在现代化的亚健康状态比比皆是的今天，帮助女性朋友学习《黄帝内经》对我们的养生保健同样具有非常独到的指导意义。

课程收益：

- 1、引导学员了解《黄帝内经》中针对女性的养生精髓
- 2、引导学员理解自身亚健康状态的特征，以及与不良的生活方式之间的关系。
- 3、帮助学员掌握运用中医方法养生保健的小技巧

课程设计：

- 1、培训时间为6个小时
- 2、培训形式以理论讲授为主，结合案例讨论、体验游戏等方式。
- 3、培训对象为企事业单位女性工作人员

主训导师：郭笑雪（简介略）

课程大纲：

一、话说《黄帝内经》

- 1、现代女性的亚健康状况写真
- 2、目前疾病的流行性发展趋势
- 3、《黄帝内经》给我们女性的养生启示

二、经络与养生

- 1、经络的循行和功效

2、经络保健法和经络自检

3、保健相关的穴位功效

三、情志与养生

1、关于情志与内脏对应的案例分解

2、情志致病与现代女性心理疾病

3、创造健康的精神生活

四、女性四季养生与健身

1、春季养生要点

2、夏季养生要点

3、秋季养生要点

4、冬季养生要点

五、体质与养生

1、中医体质学说把人如何分类的？

2、测测你的体质类型

3、不同体质的人如何养生？

4、有健康才有一切

备注:以上大纲仅供参考,实际授课根据培训需求适当调整