

古中医学派养生之女性健康与防护

【课程大纲】

一、 静静地思考

1. 女人的优势有哪些？
2. 女人，你今年几岁？
3. 现代女人为何百病缠身？

二、 如何看待女性常见问题

（一）女性常见问题

1. 经带孕产
2. 你真的是气血不足吗？
3. 减肥，你真的是在减肥吗？
4. 症瘕积聚
 - 1) 乳腺增生
 - 2) 子宫肌瘤
 - 3) 卵巢囊肿
 - 4) 甲状腺结节

(二) 女性生活误区

(三) 从中医角度看待女性的核心问题

三、预防之道：

1. 影响身体的七个因素
2. 辩证体质是关键
3. 女性生活常识
4. 保持心情，提升阳气

福利彩蛋：

1. 凌波快步法——让你你走路时快速提升阳气
2. 中医古法徒手美容术——唤醒你神采奕奕的美人脸
3. 健脾养胃补气血的几个小药方
4. 春季温阳驱寒、引火下行的中药泡脚药方