

魅力女性青春永驻

主讲：孙月儿

【课程目标】

我的期望值：

通过今天的学习以后，能够引发大家一些思考，能够改变一些我们以前生活中的一些误区，建立起一种全新的健康理念，或者在亲朋好友遇到一些健康问题的时候能够冷静理性地给出一些参考建议，那就足够了。

【课程内容】

女性成功幸福要具备的基本：身体健康、心理健康和家庭和睦

女性健康现状

四大因素威胁女性健康：环境污染、竞争压力、工作节奏加快、生活方式

面对种种健康威胁，我可以选择吗？

一、您想过“病从口入”吗？

美国国家癌症学会

National Cancer Institute 建议：美国采取低脂肪的饮食习惯

早餐吃什么？

牛奶加鸡蛋！

临睡前喝什么？

牛奶安眠补钙！

一天一杯牛奶，

强壮一个民族！

您都是这样吃吗？

1、乳腺癌危险因素和营养的影响

女性乳房自检与保护

乳腺增生与肿瘤的区别

从中医的角度更科学地来认识乳癌

治疗乳房结肿成核方法

疏解不良情结导致肝郁的泡脚处方

哺乳期奶水不足怎么办？

崩漏

治疗崩漏的食疗方法

2、各种妇科疾病的分析

1、内因

- (1) 性激素的失衡
- (2) 生殖系统的结构
- (3) 阴道生态环境的异常
- (4) 月经损耗

2、外因

- (1) 不良的卫生习惯
- (2) 人流、刮宫等手术的创伤
- (3) 生殖结构的变化
- (4) 计划生育

宫颈糜烂不用怕

3、悄无声息的健康杀手——骨质疏松

饮食与骨骼健康

女性中老年人群的骨骼关节病

骨质疏松的防治

运动有利于骨量增加：

运动方案

有助骨伤恢复的食疗方法

4、重视我们的脾胃——脾胃是我们的后天之本

《素问·灵兰秘典论》：“脾胃者，仓禀之本，五味出焉”。脾胃为“仓禀之官”，又是“仓禀之本”，为供养全身营养的根本，又是维持人体生命活动的重要环节。

愿伟大的女性朋友们工作家庭两头兼顾！

【课程准备】

投影，无线麦和白板

【课程时间】

半天 3 小时