

逆龄女子的养生养心经

——中医养生心理调养专家黄莉芙老师

聪明女人，就是懂得爱护自己的女人。不仅要让自己的生活有品质，还要懂得投资养生、投资美丽。一个女人保养和不保养的差别实在太大了，一眼就能看出来。而且不管是什么年龄，受过多少心理或者身体上的创伤，或者天生体质虚弱，只要你下足了功夫，方法得当，立刻就能收到回报。投资养生、投资美丽就是将自己的幸福延长、更欢喜快乐。你是一个聪明女人吗？

课程大纲：

一、心乃君主之官。

- 1、心脏是否健康的小测试。
- 2、远离心悸胸闷的反射小穴位。
- 3、养心舒心的饮食疗法。
- 4、您的麻筋还有感觉吗？
- 5、沐足养心养颜泡脚秘方。

二、脾乃仓廩之官。

- 1、脾胃是否健康的小测试
- 2、健脾养脾饮食疗法
- 3、健康减肥排毒 实用疗法
- 4、女性大姨妈各种问题的秘方。
- 5、手脚冰凉脸色苍白的补血方

三、肺乃相辅之官。

- 1、肺部是否健康的小测试
- 2、用植物抗生素来清除肺部的毒素
- 3、养肺润肺的食疗方案
- 4、让女性皮肤水润光洁的秘方
- 5、润肺排肺毒的养生操。

四、肝乃将军之官。

- 1、肝部是否健康的小测试
- 2、让您疏肝解郁的饮食疗法
- 3、让您消除色斑的秘方
- 4、从大猩猩身上学到的舒肝秘诀
- 5、给郁闷女性的不气歌

五、肾乃封藏之本

- 1、肾是否健康的小测试
- 2、肾阴虚和肾阳虚不同食补方法。
- 3、艾灸补肾的反射穴位
- 4、减轻更年期症状的秘方
- 5、补养肾气的泡脚秘方

此次培训将告诉您更为有用的养生技巧，让您在最短时间内领悟从头到脚健康美丽的真谛，让您的身心更健康愉悦！更美丽！