

# 《女性职场慢性病防治和调理》

## —中医养生心理调养专家黄莉芙

课程背景：职场女性很不容易，亚健康现象严重。最常见的就是头痛、失眠、和月经不调等症状，这些职场病只是表象，发病原因和心肝脾肺肾五脏的失调有关。

课程收益：职场慢性病食疗和经络的保健法

远离疾病，逆转亚健康

打造健康阳光自信的人生

课时设置：线上 1 小时

授课流程：

一、职场最常见之头痛篇的调理

A、反射疗法

B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？

C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善头痛？

二、职场最常见之失眠篇的调理

A、反射疗法

B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？

C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善失眠？

三、月经不调各种体质的和食疗

1、月经先期气虚的原因和食疗

2、月经先期血热的原因和食疗

3、月经后期血寒的原因和食疗

4、月经后期血虚的原因和食疗

5、月经忽前忽后肾虚原因和食疗

6、月经忽前忽后脾虚原因和食疗

7、月经忽前忽后肝郁原因和食疗

四、痛经的各种原因和对症的调理

1、气滞血瘀的痛经调理

2、气血两虚的痛经调理

3、治疗所有痛经的秘方