

# 《女性滋养气血-养颜抗衰专业课》

## 健康是美丽的根基

主讲人：张四金

### 【课程背景】

面色萎黄、皮肤暗淡无光泽；即使化了妆，看起来仍暗沉、气色差；毛发干枯、脱发；稍有劳作，就气喘吁吁；白天经常犯困、嗜睡；手脚冰凉、怕冷；月经不调、久备不孕……这些都是气血不足在作祟。

气血不足就是女性美丽与健康的“隐形杀手”，悄无声息地偷走了活力与光彩！长期气血不足，导致容颜枯萎、肌肤衰老！

女性因其特殊的生理结构和生活习性，更容易陷入气血不足的困境。每月的生理期，若月经量过多或经期过长，会让大量血液流失，长期如此，气血就会慢慢亏虚。而怀孕、分娩对女性气血的消耗更是巨大，十月怀胎期间，母体要为胎儿输送营养，气血需全力供应；分娩、坐月子、哺乳期，若调养不当，也会让气血亏损。

再者，现代生活、工作压力大，长期熬夜、过度耗神、饮食不规律、久坐不动、冷饮冰茶，这些不良生活习惯都会损伤脾胃。脾胃乃后天之本，是人体气血生化之源，脾胃受损则气血亏虚。

女性朋友，如果仅靠随意、片面的补气血，达不到真正的效力；单纯靠进补滋养品，而没有改善内在机能，也解决不了问题的根本！如何更科学、系统性的调养气血呢？

张四金老师是中西医结合专业的健康养生专家，本课程专为女性研发。旨在通过【激发本源+饮食为补+止损戒损】三个方面，内外协同、滋养气血、养颜抗衰。张老师是资深的拥有16年经验的养生气功专家，课堂上会传授专业的气血调养功法，从自身内在机能、根源上解决气血不足的问题，已有超过30000名女性朋友通过本课程大大受益。

### 【课程收益】

- 学完本课程，能掌握一套科学、系统、有效的滋养气血健康技能。
- 激发本源：学会一套能够激发气血、疏通经络、调养脏腑的养生气功。
- 采气行血：学会养生采气功法，采天地之气补体内之气，以气行血。
- 饮食为补：科学、正确、精准的通过饮食来滋补气血。
- 生活方式：知晓、戒掉有损气血的不良生活方式。
- 身体健康：气血充盈、百病不生；正气存内、邪不可干。
- 养颜美容：气血足、容颜红润有光泽；在健康美的基础上，化妆品才能锦上添花。
- 抗衰驻龄：本课程除了调养气血，还有抗衰老的专业知识版块。

【课程对象】25岁以上女性

【课程时间】1天（6小时/天）

### 【课程大纲】

## 一、气血不足，对身体的影响？提问、互动

### 1、中医养生之道 — 养什么？生什么？

- ▶ 气血充足 —
- ▶ 经络畅通 —
- ▶ 脏腑平衡 —
- ▶ 筋骨强健 —
- ▶ 心神宁静 —

### 2、气血是一切的基础

- ▶ 气血不足 — 气血是水，**经络**是渠，气血不足经络废弛
- ▶ 气血不足 — **五脏六腑**失去养料，脏腑失调、衰、病
- ▶ 气血不足 — **筋骨**得不到滋养，骨密度低、脆弱，肌无力

- ▶ 气血不足 — 心为神之居所，心失所养、神明不宁
- 3、气血不足对女性影响更大：经、孕、产、乳
- ▶ 女性更容易气血不足 — 生理特性
- ▶ 身体易病 — 气血不足百病生
- ▶ 疲乏困倦 —
  - ▶ 容颜枯萎 — 暗黄、斑、皱纹、皮肤粗糙
- ▶ 头发无泽 —
  - ▶ 失眠多梦 —
- ▶ 月经不调 —
- ▶ 久备不孕 —

## 二、女性如何科学、系统、有效的滋养气血？

- 1、有瘀者先化瘀
- 2、强固气血生化之源
- 3、采天地之气
- 4、饮食滋补
- 5、止损戒损

## 三、有瘀者先化瘀

血瘀的相关知识 —

- ▶ 先清水渠再引水 — 大部分女性容易忽视此项
- ▶ 血瘀产生原因 — 气血不足、寒凝、血热、痰湿
- ▶ 先天体质 — 血瘀体质、现场辨识自己是否血瘀体质？
- ▶ 化瘀方法 —

## 四、强固气血生化之源

肾乃先天之本，脾乃后天之本 —

- ▶ 气血的来源 — 先明【道】，【术】才有效
- ▶ 脾虚的原因 — 哪些生活习惯损伤脾胃？
- ▶ 如何健脾胃 —

## 五、采天地之真气：气比血更重要

- ▶ 气为血之帅 —
  - ▶ 人活一口气 — 断气
  - ▶ 精气神 — 神气十足
- (现场养生气功教学，课程价值高能点，学会可受益终生)

## 六、饮食滋补

- ▶ 补气血的日常食物 —
- ▶ 茶饮补气血 —
- ▶ 养生膏滋补气血 —

## 七、止损戒损：气血亏虚的不良生活习惯

## 八、抗衰专题

中医抗衰

- ▶ 阴阳失衡 —
- ▶ 气血亏虚 —

▶脏腑虚衰 —

面部抗衰

▶清洁、保湿、护肤、防晒 —

▶抗氧化、清除自由基 —

▶医美手段 —

**九、现场对课程知识、功法、技能进行考评、加强**