

魅力女人-女性养生秘籍

如今社会，女性无论是在职场和家庭都有着举足轻重的作用，常常需要“上得厅堂，下得厨房”，这种对女性的高需求，给了新时代女性更多展示自我的空间，但另一方面也使女性对自身要求更高，压力更大。

清代名医叶天士说“女科病，多倍与男子”也就是说，女性的身体问题本就比男性多，如果再加上压力，健康就更容易受到伤害，从而影响自身的工作和家庭，对公司和家庭都会造成一些不利的影响，所以如何针对女性的身体特性进行养生，成为公司和社会需要高度关注的问题。

此次课程专门对女性自身特点，量身打造适合她们的养生方法，使女性无论在任何年龄段，都能有健康的身体，成为“魅力四射”的存在，提升自身的职场竞争力和家庭经营能力。

课程收益：

- 了解女性为什么容易生病
- 了解如何滋补身体
- 学会分辨哪些营养品，健身方式适合自己
- 了解如何平稳度过孕期/更年期等特殊时期

课程时间：1天，6小时/天

课程方式：课堂讲授法、现场演示法、实操演练法、案例分析法、小组讨论法等多种感性与理性教学方法的交叉使用

课程对象：对健康管理和中医感兴趣的职场人

一、女性的特殊体质

测试：你是什么体质？

- 1、中医上的体质划分
- 2、不同的体质怎样做“健康管理”
 - 1) 从饮食方面
 - 2) 从兴趣方面
 - 3) 从时间管理方面
 - 4) 从性格方面

二、吃什么才能“补身”

案例讨论：你吃过哪些“补品”

- 1) 为什么要吃“补品”
- 2) 养生打假
- 3) 所有人都需要进补吗
- 4) 为什么吃了补品会上火

三、女性应该如何养生

案例分享：古人的季节养生

- 1) 分清你的体质
- 2) 各种不同体质的养生方法
- 3) 养生的禁忌
- 4) 女性保持“年轻态”的小妙方

四、女性特殊时期的护理

小组讨论：你有哪些阶段性疾病

- 1) 女性经期的特殊护理
- 2) 女性孕期的特殊护理
- 3) 女性减肥期的特殊护理
- 4) 女性运动期的特殊护理

五、女性疑难病例和养生案例讲解

养生案例分析：慢性病/皮肤病/睡眠病/容易“生气病”

- 1) 女性为什么会得慢性病
- 2) 慢性病的治疗保养思路
- 3) 女性为什么会得皮肤病
- 4) 皮肤病的治疗保养思路
- 5) 睡眠不好是病因不同
- 6) 睡眠不好如何保养缓解
- 7) 为什么这么容易生气
- 8) 怎样才能减少“生气”

六、女性如何“延缓衰老”

- 1) 女性开始衰老的信号
- 2) 如何“延缓衰老-内养”
- 3) 如何“延缓衰老-外养”