

# 中医经络美颜养生 修改

精品

中医养生课堂——经络养生 健康自愈

# 女士养生篇





中經堂  
CHONG JING TANG

容颜外在  
问题

色斑

皱纹

松弛

內經圖



身体内在  
问题

月经不调

痛经

卵巢衰老

体重管理

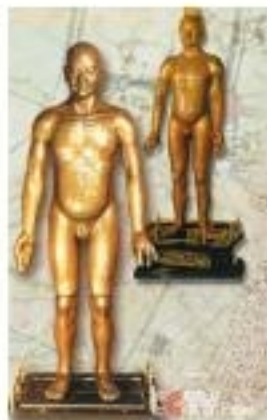
情绪管理

沐浴

睡眠

运动

互动交流 示范体验





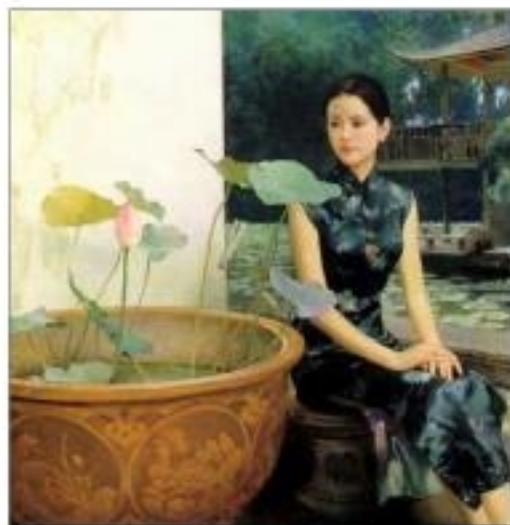
我们一定会老去，但我们可以通过养生延缓衰老，获得相对的健康年轻状态





中經堂  
CHONG JING TANG

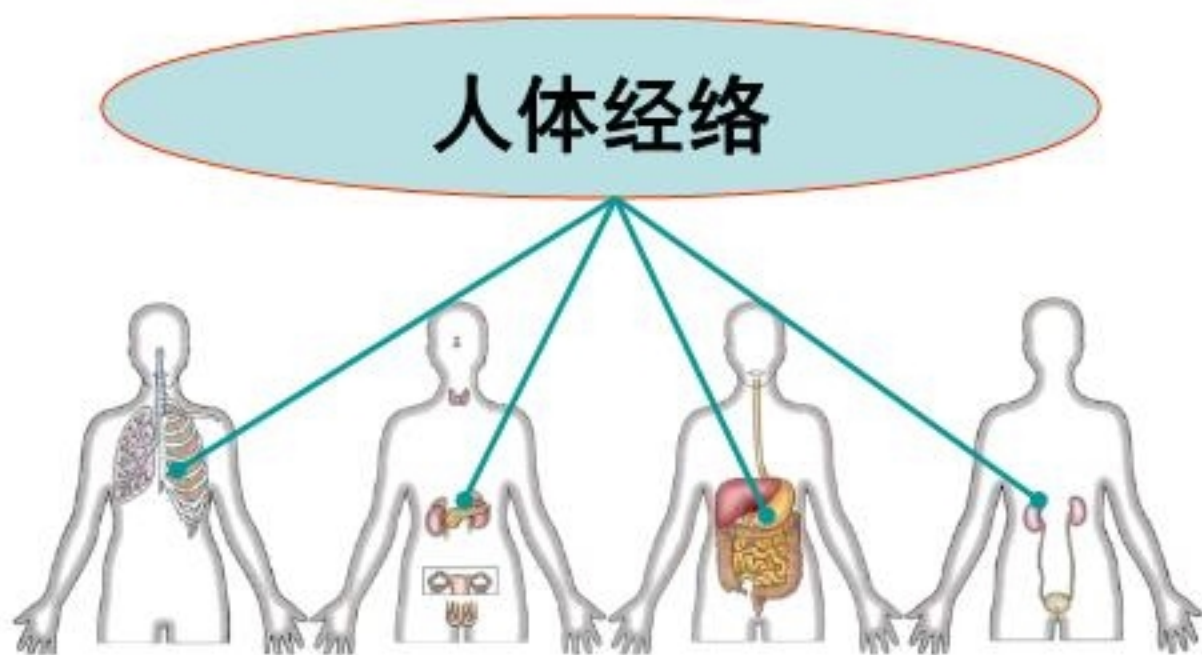
- 一个人的相貌、仪表、乃至神志、形体等，都是经络、脏腑、气血等反映于外的现象。





中經堂  
CHONG JING TANG

- 经络气血旺盛则肤色红润有泽，肌肉坚实丰满，皮毛荣润。故经络美容非常重视气血畅通在美容中的作用，通过疏通经络、滋润五脏、补益气血，使身体健康、容颜长驻。





中經堂  
CHONG JING TANG

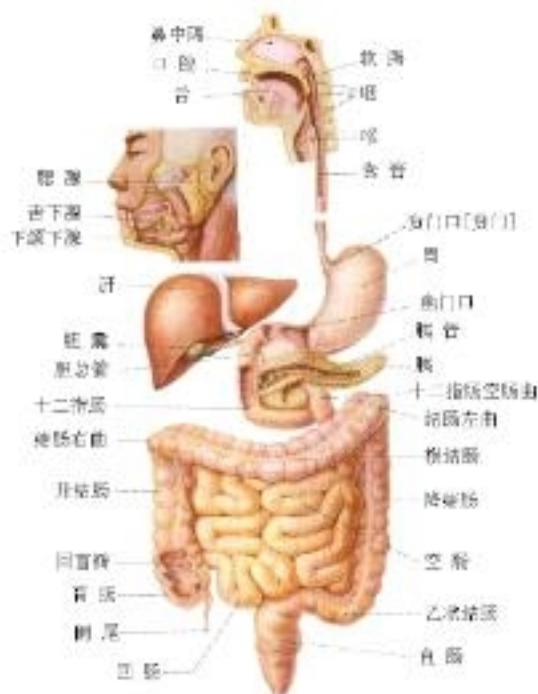
- 经络，是人体由脏腑、周围组织、孔窍，联络脏腑和流通气血为主要功能。人体各部份以脏腑为中心，通过经脉、气血、津液与人体皮肤、五官、毛发、四肢九窍构成一个有机整体。





中經堂  
CHONG JING TANG

- 美应由表及里，或由里及表。
- 经脉气机充足，络脉功能通畅是人体健康标志，也是健美的体现。







中經堂  
CHONG JING TANG

通过刺激经络穴位，调和阴阳，使人体气血通畅，脏腑功能协调，以强身健体、美容养颜、延缓衰老。

美与健康并举，疗效可靠持久  
非破坏性治疗，副作用极小

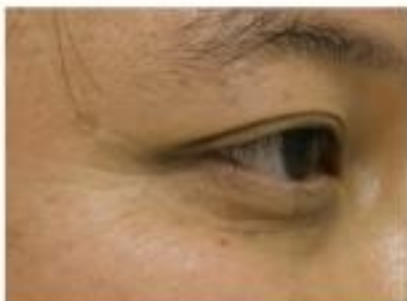


## 色斑



- **认识要点：**经络不畅，肝肾经排毒功能低下，机体垃圾拥堵于经脉之中，由阴转阳，循阳经汇于头面，色斑沉着于面部，而成色斑。
- **调理对策：**
  - 1、消散郁结，疏通肝经
  - 2、化瘀散寒，调理肾经
- 艾灸、刮痧、点穴、熏蒸药浴等活血化瘀、行气散寒配合内调食疗方

## 皱纹



- **认识要点：**中医认为脾主肌肉、肺主皮毛，足太阴脾经与手太阴肺经气血衰退、脾肾脏腑功能低下的表现。
- **调理对策：**
  - 点穴顺气
  - 经络刮痧
  - 药浴熏蒸
  - 经络外治调理脾肺两经，让肌肤变得饱满、紧致、润泽、恢复弹性淡化细纹，减轻皱纹的美容效果。



## 月经不调

- 认识要点：月经先期或后期，内伤七情或外感六淫，或先天肾气不足，多产房劳，劳倦过度使脏气受损，肾肝脾功能失常，气血失调，损伤冲、任、督、带经络。
- 调理对策：首先辨清寒热虚实，然后分析脏腑、经脉、气血的病变程度，作为妇科疾病辨证论治的依据。调经的同时也要注意是否有内科疾病相干扰。



中經堂  
CHONG JING TANG

# 痛经



## 痛 经

- 认识要点：月经病和肾功能有直接关系，同时和脾、肝、气血、冲脉、任脉、子宫相关。
- 气滞血瘀
- 寒湿凝滞
- 气血虚弱
- 湿热下注
  
- 调理对策：调经治疗大法以补肾、健脾、疏肝、调理气血为主。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/388030100126006123>