

① 分享会现场

②③④ 活动合影

⑤ 北京会所赠予蔡向红老师马会纪念品



当日分享会分为上下两场，蔡老师以“身体的秘密”为主题向大家带来女性身体健康管理、阳康后的身体养护及如何应对新冠病毒变种的内容分享，帮助女性朋友更好地了解自己的身体，增强防护保健意识。

“女人如花，向美而生。”蔡老师以“花”喻人，讲到每一位女性都有属于自己的花期，学会认识、把握“花期”，才能更好关怀自己，顾护他人。“天癸”是《黄帝内经》中的一个重要概念，也是蔡老师提到的要点之一。“癸”字甲骨文的形态如四面八方汇聚于中心的流水，所以在天干中象征水，至静至弱，是生命之本。故女人如水，“天下之至柔，驰骋天下之至坚”，为万物运化之源。

女性的生理变化周期有着自己的节律。《素问·上古天真论》第一篇中提出了一种生命周期，七年一变，不过七七。女性在不同时段，都需要呵护调理自己的身体，注意饮食、生活环境的健康，适量运动，修身养性。

人生有形，阴阳不离。阴阳五行哲学思想构筑中医学核心。在女性养生方面，这一概念更为重要。女性阴柔，“阴”是物质基础，身体的精血不断消耗，重视滋阴养虚，补充消耗的正气，让元气运化，身体才能更加轻盈，精神才能更加愉悦。

茶歇时刻，各位会员在享用精致茶点的同时，也不忘与蔡老师探讨养生之道。

下半场分享会开始，蔡老师以“阳康后遗症”入题，讲解了几种女性常见的身体问题，用浅显的比喻让大家理解中医药文化的魅力。“养生之道，非医学的规律所能尽。”蔡老师呼吁大家从认识自身出发，学会阴阳相调、自然顺应，方能呈现更好的健康状态。

最后，蔡老师对各位会员朋友的热情提问进行了耐心解答，因人而施，给予了恰当的建议和良策。分享会至此圆满结束。

通过举办健康分享会活动，北京会所邀请嘉宾分享养生之道，交流感悟，提升会员生活品质与幸福感。3月8日国际妇女节悄然而至，北京会所借此机会为各位女性会员送上一份特殊的礼物，表达我们对女性的呵护与关怀。今后，我们还将举办更多丰富多彩的活动，凝聚会员，与志同道合的朋友交流联谊，共度闲暇。

