

九大體質養生調理 × 中藥形精油應用

健康管理 × 精油養生 × 輕創業新機會

蔡佩蓁 老師 | 健康管理師 | 精油經銷商

你了解自己的體質嗎？

互動問題：

- 你容易感冒或疲倦嗎？
- 你常常手腳冰冷嗎？
- 你是不是很容易長痘或口乾？

→ 今天一起來了解你的體質！

中醫體質的重要性

- 中醫認為「體質決定健康」，九大體質是健康管理的基礎
- 了解自己的體質，才能對症養生。
- 體質調理，從日常生活開始。

九大體質總覽

平和質 | 氣虛質 | 陽虛質 | 陰虛質
痰濕質 | 濕熱質 | 血瘀質 | 氣鬱質 | 特稟質

→ 每個體質有不同的表現與調理方向

平和質

特徵：精神好、抵抗力強、不易生病

飲食：飲食均衡，維持良好生活習慣

精油：每日手心腳心塗抹，維持平衡

氣虛質

特徵：易累、易感冒、氣短懶言

飲食：黃耆、紅棗、山藥

精油：早晚塗抹臍周、腳底

陽虛質

特徵：怕冷、手腳冰冷、喜熱飲

飲食：生薑、羊肉、溫熱食物

精油：熱敷後塗抹腰腹、膝蓋、腳底

陰虛質

特徵：口乾舌燥、怕熱、手心熱

飲食：百合、蓮子、銀耳

精油：睡前塗抹頸肩、心口

痰濕質

特徵：體形偏胖、胸悶痰多

飲食：少甜少油，多運動

精油：腹部與胸口塗抹，配合按摩

濕熱質

特徵：長痘、口苦口臭、皮膚油膩

飲食：綠豆、苦瓜、薏仁

精油：胸口、背部塗抹，協助排濕散熱

血瘀質

特徵：容易瘀青、手腳麻木、刺痛

飲食：黑木耳、紅花

精油：關節與四肢末端塗抹

氣鬱質

特徵：胸悶、易嘆氣、情緒波動大

飲食：玫瑰花茶、疏肝食材

精油：太陽穴、胸口塗抹，搭配深呼吸

特稟質

特徵：過敏、皮膚癢、鼻子過敏

飲食：增強免疫，遠離過敏源

精油：少量塗抹，先做敏感測試

一瓶搞定九大體質

-
- 白雲山中藥形精油，融合數十種草本精華
 - 採用奈米技術，滲透更快、效果更佳
 - 一瓶對應全身調理，簡單有效
 - 不同體質，不同用法



精油使用方法示範

早上：活力充電 → 脣周、腰部

白天：提神保養 → 太陽穴、頸肩

晚上：放鬆助眠 → 腳底、胸口

→ 搭配經絡按摩，效果更佳

輕創業邀請

你想要健康，也想要事業嗎？

會員方案：每瓶平均500元
輕鬆分享，零售、批發、體驗三合一
健康 × 財富，雙向成長

感謝您的參與

蔡佩蓁 老師

電話：

地址：新北市中和區中興街 之 號

健康自己，照顧家人，成就事業！