

五行五脏和身心健康

---中医养生心理调养专家黄莉芙老师

此次讲座从身体和心理两个角度为你导航，让你在最短时间内领悟五行五脏养生的真谛。课程内容详实，讲解生动。从小故事开头，讲解五脏的食疗方法，穴位按摩方法，通过黄莉芙的讲授和养生操演示，使养生变的更为容易，让你的身心更健康愉悦！

一、火—心系统保养法则：心是大家永远的家

- 1、下巴长痘痘、舌尖溃疡吗？心脏在警告。
- 2、把心脏经络打通的养心护心经络养生操
- 3、想颜面更光彩、心情更舒畅吗？喝五行养心粥吧。
- 4、如果想要幸福就来拍拍拍手！五行拍手养心法
- 5、能亏待咱们任劳任怨的脚吗？让脚也来吃补药。

二、土—脾系统保养法则：忘什么都不能忘本

- 1、想知道脾胃最喜欢什么吗？
- 2、想要永远不老吗？——艾灸三宝法
- 3、想要减肥吗？调好脾胃轻轻松松
- 4、想治慢性胃炎吗？揉耳朵吧！
- 5、想要精力十足吗？保持年轻态的平衡三招式。

三、金—肺系统保养法则：肺好才快乐

- 1、想在雾霾天气当道的现今，肺常干净吗？
- 2、想做一个没有烦恼的人吗？真正的百忧解穴位
- 3、永别了咳嗽、咽炎、气管炎！食疗方案
- 4、淘米水真有那么神吗？让女性颜如玉的秘笈
- 5、一起动起来！养肺润肺操。

四、木—肝系统保养法则：像妈妈一样值得一生信赖

- 1、小故事：好哭老太太的故事
- 2、您有便秘、肥胖吗？五个穴位帮你忙
- 3、您眼神没光彩吗？预防人老珠黄的秘方

4、让您不再烦躁不安！五行快乐经络养生法

5、您经常眼睛干涩吗？清肝明目水疗法

五、水—肾系统保养法则：肾好的人福气大

1、您有肾虚吗？一分钟小测试

2、肾最喜欢的食疗方案。

3、冬天还会怕冷吗？艾灸温阳补肾穴位

4、强肾补肾的养生操。

5、从脚底开始补肾---脚底足疗和穴位按摩