

亚健康的预防和管理

---中医养生心理调养专家黄莉芙老师

亚健康是指完全健康与疾病之间的过渡阶段，如果在此时期进行干预，就可避免大部分疾病。黄莉芙老师依据《黄帝内经》的“不治已病治未病”的理念，通过现场辨别亚健康的三个测试和十大信号，通过食疗、穴位按摩和养生操的方法真正帮助大家远离疾病，逆转亚健康状态。

一、亚健康的三个测试

二、亚健康的十大信号

三、心脏保养法则

- 1、心脏亚健康的表现
- 2、把心脏经络打通的养心经络养生操
- 3、能让心情舒畅的五行养心粥吧
- 4、如果想要幸福就来拍拍手！五行拍手养心法
- 5、保养心脏的泡脚方
- 6、心脑血管疾病的预防和急救

四、脾胃保养法则

- 1、脾胃亚健康的表现
- 2、艾灸三宝法-脾胃的大管家
- 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。

五、肺系统保养法则

- 1、肺部亚健康的表现
- 2、想在雾霾天气当道的现今，肺常干净吗？
- 3、真正的百忧解-按揉肺经的三要穴
- 4、永别了咳嗽、咽炎、气管炎！食疗方案
- 5、排肺毒的7大方法。

六、肝系统保养法则

- 1、肝胆亚健康的表现
- 2、缓解喝酒伤害的宫中秘方
- 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

七、肾系统保养法则

- 1、肾脏亚健康的表现
- 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