

精英人群的食疗养生

---中医养生心理调理专家黄莉芙老师

俗话说：民以食为天，我国也有医食同源的说法，也就是说食物是可以防病治病的，简称为食疗。而这个食疗一定按照体质和顺应季节去吃，才有效果。精英人群身体状况都不太好，和工作压力过大、饮食不规律，经常熬夜应酬都有关系。本次黄莉芙老师的讲座给大家带来 9 种体质的食疗方案，四季饮食 8 道食谱，饮食不规律喝酒熬夜的 3 大秘方，帮助大家按自己的体质打造食疗方案，减少饮食不规律、应酬喝酒、熬夜带来的伤害。

先辨体质，再聊食疗

一、您是手脚冰凉怕冷人吗

- 1、阳虚体质的征象
- 2、形成阳虚体质因素
- 3、阳虚体质饮食调理

二、您是手心脚心内心发热的人吗？

- 1、阴虚体质的征象
- 2、形成阴虚体质原因
- 3、阴虚体质饮食调理

三、您是四肢无力肥胖人？

- 1、痰湿体质的征象
- 2、形成痰湿体质原因

3、痰湿体质饮食调理

四、您是内心敏感的人吗？

1、气郁体质的征象

2、形成气郁体质原因

3、气郁体质饮食调理

五、您是有口气生痤疮的人吗？

1、湿热体质的征象

2、形成湿热体质原因

3、湿热体质饮食调理

六、您是容易脸上长斑的人吗？

1、淤血体质的征象

2、形成淤血体质原因

3、淤血体质的饮食调理

七、您是声音低弱易疲乏人吗？

1、气虚体质的征象

2、形成气虚体质原因

3、气虚体质饮食调理

八、您是容易过敏的人吗？

1、过敏体质的征象

2、形成过敏体质原因

3、过敏体质的饮食调理

九、平和体质（健康体质）的标准

看看季节，谈谈食疗

一、春季养肝

1、肝的主要功能

2、肝出问题的表现

3、春季养生食谱(初春)

春季养生食谱(末春)

二、夏季养心

1、心的主要功能

2、心出问题的表现

3、夏季养生食谱(初夏)

夏季养生食谱(末夏)

三、秋季养肺

1、肺的主要功能

2、肺出问题的表现

3、秋季养生食谱(初秋)

秋季养生食谱(末秋)

四、冬季养肾

1、肾的主要功能

2、肾出问题的表现

3、冬季养生食谱(初冬)

冬季养生食谱(末冬)

精英人群食疗要点

一、饮食不规律养生方式

二、减轻喝酒伤害秘方

三、减轻熬夜伤害秘方