

黄帝内经与养生智慧

---中医养生心理调养专家黄莉芙老师

《黄帝内经》的养生策略是：“不治已病治未病”和“天人合一”，人类只有适应自然规律的变化，根据四季来调养我们的器官，就能延缓衰老和疾病的发生。中医把人体比做一个小宇宙，人的心、肝、脾、肺、肾、和宇宙中的五行是相同的，当人体五脏相对平衡时，身体就会很健康。所以健康要从源头上保养。这就是以内养外的道理。

(上部) 五行五脏和身心健康

一、火一心系统保养法则：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

（下部）四季饮食和经络养生

黄老师研究中华传统食疗文化后发现，不论是什么毛病，只要您按照自然规律去吃，特别是顺着节气去吃，哪怕先天的体质再差，身体也会日渐强壮。具体来说，春天就得疏肝气，夏天就得清心火，

秋天就得养肺阴，冬天就得滋肾精，最重要的是，一年四季都要注重脾胃的调养。那为何把饮食和经络放在一起呢？因为要想气血足，就要经络畅通。只要咱们跟着节气去饮食和锻炼，您的身体就会像一块庄稼地似的，春生、夏长、秋收、冬藏，自会真正体会到“天人合一”。

春季养肝

一、肝有怎样的功能呢？

二、怎样发现肝有问题呢？

三、春季如何养肝呢？

1、初春的食谱和经络操

2、仲春的食谱和经络操

3、末春的食谱和经络操

夏季养心

一、心有怎样的功能呢？

二、怎样发现心有问题呢？

三、夏季如何养心呢？

1、初夏的食谱和经络操

2、仲夏的食谱和经络操

3、末夏的食谱和经络操

秋季养肺

一、肺有怎样的功能呢？

二、怎样发现肺有问题呢？

三、秋季如何养肺呢？

1、初秋的食谱和经络操

2、仲秋的食谱和经络操

3、末秋的食谱和经络操

冬季养肾

一、肾有怎样的功能呢？

二、怎样发现肾有问题呢？

三、冬季如何养肾呢？

1、初冬的食谱和经络操

2、仲冬的食谱和经络操

3、末冬的食谱和经络操

此次培训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，将告诉你非常实用的四季饮食和经络养生技巧，分享 24 道节气食谱和 12 节经络操，使养生变的更为容易，让你的身心更健康愉悦！