

疫期的个人防护——听老中医怎么说

一、什么叫疫(传染病)爆发流行？

二、为什么隔离是预防传染病的最有效手段？

传染病流行的三个条件：

1 传染源

2 传播途径

③ 易感人群

三、本次新型冠状病毒肺炎的特点及趋势分析：

四、本次新冠肺炎对我们的影响：

1. 生病

2. 心理

3. 经济

4. 社会

五、如何做好个人防护：

1. 居家

2. 外出戴口罩

3. 增强个人体质

六、影响身体健康的 7 要素

1. 体质

2. 饮食

3. 起居

4. 情志

5. 运动

6. 环境

7. 先天

七、生活中的春季养生之道

1. 春季气候解说

2. 春季气候变化

3. 春季人体变化

4. 春季除了疫情，别忘了你的老毛病，春季办公室常见问题及解决之道

八、厨房里的宝贝

1. 桂皮、八角、生姜、花椒

2. 白菜、白萝卜