

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：

a) 传染源

b) 传播途径

c) 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

疫情终会过去，但体质伴随自己一生！

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

(大概 10-20 克泡脚出汗)

功效：促进血液循环，缓解体寒，腰疼腿疼，助消化，引火下行，头脑清醒

2. 白菜汤，白萝卜汤 (24 小时轻断食)