

## 疫情下的免疫力提升之道

讲师：黄莉芙

时长：6 小时

绝大多数疾病，都喜欢“欺负”免疫力低的人。本次新冠疫情让更多人明白了提高“免疫力”有多重要。免疫力强的人，即便不幸感染了新冠肺炎，也是无症状或轻症状的感染者，如何判断和提高自己免疫力和体质呢？

此次培训分享四种虚性体质和职场慢性病的调理方法，提升你的免疫力，让你的身心更健康愉悦！

培训对象：**1、对中医养生、心理调养感兴趣的人群**  
**2、渴望调理职场亚健康 and 慢性病的人群**  
**3、烦躁易怒、压力过大的人群**  
**4、渴望活出生命质量的人群**

培训方式：讲授法、视频法、故事法、互动体验法、穴位按摩法、养生操法  
讲课大纲：

开篇：如何一个动作就能判断对方的免疫力的强弱？

一、自身免疫力的重要性

1、中医的阴阳平衡理念

2、北京非典、武汉新型肺炎和上海甲肝的反思

二、怎么判断免疫力差的 5 个信号

三、形成正气不足 免疫力差的 2 大原因

四、提高免疫力的黄老师养生方法论

五、后疫情时代提高免疫力方法

1、养成良好的习惯（卫生和生活习惯）

如何调节情绪（克服恐慌等）

2、提升免疫力的食疗

四种虚性体质判断的食疗方案

1) 阳虚体质饮食和穴位调理

2) 痰湿体质饮食和穴位调理

3) 气郁体质饮食和穴位调理

4) 气虚体质饮食和穴位调理

六、黄老师自己感冒简易疗法亲身案例分享

七、黄老师自己每天的养生规律

## 下午 职场慢性病的健康管理

### 一、职场最常见之头痛篇的调理

A、反射疗法

B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？

C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善头痛？

### 二、职场最常见之失眠篇的调理

A、反射疗法

B、饮食疗法：可以通过食疗的方式改善，吃什么怎么吃？

C、熏蒸沐足法：用什么样中药泡脚可以改善失眠？

### 三、职场最常见之慢性疲劳综合症的调理

A、音带放松冥想

B、党参栗子排骨汤做法

C、放松减压操作

### 四、职场最常见之颈椎、肩周、腰部劳损病的健康调理

A、什么样的坐姿和睡姿是最正确以及注意事项是什么？

B、1.颈椎病治疗之法热烫法，需要准备哪些材料呢？

C、腰椎颈椎解剖结构

D、保护腰椎和颈椎的特效穴位

E、腰椎间盘突出症状和诱因

D、颈椎、腰椎养生操

### 五 心脑血管疾病的防治

A、何为心脑血管疾病？

B、心脑血管疾病的饮食防治

C、心脑血管疾病的经络防治

### 六、鼠标手的健康管理

A、何为鼠标手？

B、鼠标手的饮食防治

C、鼠标手的经络防治