

免疫力提升之道——冬季饮食经络调补之道

讲师：黄莉芙

时长：2 小时

黄老师研究中华传统食疗文化后发现，不论是什么体质，只要您按照自然规律去吃，特别是顺着节气去吃，我们身体就会像一块庄稼地似的，春生、夏长、秋收、冬藏，真正达到“天人合一”。此次《冬季饮食经络调补之道》的培训为大家分享 6 道节气食谱、3 节经络操和专门对老年人定制的冬天防心脑血管疾病的食疗经络方法，让老年人健康快乐地活到天年。

课程大纲：

第一部分 黄老师的养生方法论

长寿老人的秘诀

第二部分 冬季养肾

- 1、肾的主要功能
- 2、肾出问题的表现
- 3、怎样养肾
- 4、养肾的食物
- 5、冬天不怕冷的艾灸法
- 6、冬季养生食谱

初冬的食谱和经络操

仲冬的食谱和经络操

末冬的食谱和经络操

第三部分 心脑血管疾病的防治

1、特点：四高一多

发病率高

致残率高

死亡率高

复发率高

并发症多

2、冬季心脑血管病人外出最需保护？

3、心脑血管疾病猝死诱因

4、你有无这种症状？

5、中医如何诊断心血管病

6、心绞痛的救命绝招