

# 免疫力提升之道—春季养生从肝开始

讲师：黄莉芙

时长：2 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。如何判断和提高自己免疫力和体质呢？

春季是生发的季节，也是养肝的季节。到了春天很多人肝火会很旺，那如何养肝呢？养肝重要的是养肝血、疏肝郁。

开篇：如何一个动作就能判断对方的免疫力的强弱？

## 提高免疫力的黄老师养生方法论

- 一、肝有怎样的功能呢？
- 二、肝脏亚健康的七大表现
- 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
- 四、其他养肝的秘方
  - 1、治烦躁的秘方
  - 2、解酒的秘方
  - 3、明目的经络方