

## 后疫情时代免疫力提升之道

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。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的免疫力和体质呢？

此次培训分享四种虚性体质的调理方法，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、新冠疫情的反思

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

