

# 免疫力提升之道—夏季养生从心开始

----中医养生心理调养专家黄莉芙

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？

夏季是阳气最盛的季节，气候燥热生机旺盛。清燥解热是夏季养生的关键。盛夏酷暑，人最容易感到的是困倦，烦躁和闷热不安，所以要使自己神清气和，以防心火内生。很多人心火旺盛，湿气加重。导致昏昏沉沉。所以既要养心又要健脾祛湿。

开篇：如何一个动作就能判断对方的免疫力的强弱？

一、提高免疫力的黄老师养生方法论

二、夏季养心

1、心有怎样的功能呢？

2、怎样发现心有问题呢？

3、如何改正夏季不良习惯

三、夏季如何养心呢？

1、初夏的食谱和经络操

2、仲夏的食谱和经络操

3、末夏的食谱和经络操

四、夏季如何健脾祛湿？

1、湿气从哪里来？

2、如何祛除湿气？