

# 免疫力提升之道—秋季养生从肺开始

讲师：黄莉芙

时长：2 小时

秋季是收获的季节，气候干燥。润肺是秋季养生的关键  
秋季养肺

开场：黄老师独特的养生方法论

- 一、肺有怎样的功能呢？
- 二、怎样发现肺有问题呢？
- 三、秋季如何养肺呢？
  - 1、肺部亚健康的表现
  - 2、排肺毒的七大方法
- 四、各个节气的食疗和经络操
  - 1、初秋的食谱和经络操
  - 2、仲秋的食谱和经络操
  - 3、末秋的食谱和经络操
- 五、黄老师自己感冒简易疗法亲身案例分享
- 六、黄老师自己每天的养生规律