

赵长鹰讲座内容介绍

1. 食物疗法

在中医理论指导下，利用食物的功效来影响机体各方面的功能，使其获得健康、预防疾病的发生。

内容：介绍常用食物的性味、功效

四季食物养生配方

常见症状的食物疗法

2. 经络腧穴养生

在中医经络腧穴理论指导下，利用经络、腧穴的特殊功效及外界的刺激、按压来影响机体各方面的功能，以防病、治病。

内容：十四经脉分布

常见腧穴体表定位

常用的经络、腧穴养生保健方法