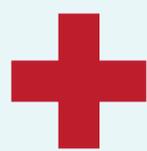




中醫養生指南



簡介

「起動、靜養、身心靈」計劃獲伍潔宜慈善基金捐助，嶺南大學政策研究院主辦。透過運動訓練及發放中醫養生資訊，地區長者能建立恆常運動的生活習慣及養生方式，推廣健康耆年社區。「嶺大中醫診所」為本計劃提供專業中醫知識，讓長者們認識中醫養生概念。

何謂中醫養生？

以傳統中醫的理論指導，透過起居、飲食、運動等方法，強調顧護正氣，達到保養身體、延年益壽的目的

如何顧護正氣？

顧護正氣需從日常生活、起居飲食入手

一. 保持氣血充足

- 氣血主要來源於飲食

宜: 飲食有節，參照體質，五穀充足，平和飲食

忌: 留意腸胃變化，忌生冷、辛辣、油膩



二. 保持五臟安和

- 維持臟腑功能正常，避免受擾

宜: 精神內守，調養情志，保持心境開朗

忌: 毋妄作勞，作息有時



三. 保持經絡暢通

- 氣血正常運行，通則不痛

宜: 勞逸結合，適當運動及休息

忌: 避忌風、寒、濕之邪，適當衣著



注意：如有特殊體質需要者，請向中醫師諮詢。