

高雄市立中醫醫院 新聞稿

「醫學八段錦」養生功法教學活動

台灣目前已進入高齡社會，銀髮時代的來臨，年長族群的健康照護問題，迫切的來到我們眼前。高齡的社會，「健康促進」及「活耀老化」是高齡照護的主軸。

中醫醫學是先人醫療經驗累積的智慧結晶，在養生保健上有相當的特色，其中「醫學八段錦」是中華民族自古相傳至今的一種功法(導引術)，也就是「氣功」的始祖。它由八種如「錦」緞般優美、柔順的動作組成，更是國術精華之集「錦」，對強健體魄、疏通經絡、延緩老化、增進肌力和平衡，預防跌倒，改善憂鬱情緒和睡眠甚有助益，是每天調理身心、活化氣血的最佳中醫養生操。

練八段錦必須要有毅力和恆心，不可一曝十寒，一天的用功就有一天的效果。想要健康，又不太喜歡做劇烈運動？那麼做這套八段錦就對了！若能每天做三十分鐘以上，半年之後，身體一定會感覺變得比較健康！本院希望能成為長者健康促進及照護團隊的一員，提供中醫相關服務於長者預防保健服務上，為長輩的照護貢獻一份心力。

一、日期：107年3月28日、4月11日、18日、25日、5月2日(星期四)

二、時間：下午14:00~15:00

三、地點：本院3樓會議室

四、參與人數：30人

五、報名專線:(07)216-3186 轉 633

六、聯絡人:柳宜伶 護理師