



高雄市立中醫醫院新聞稿



秋冬補骨-樂齡坐姿勇骨操活動

內政部統計資料顯示，臺灣 65 歲以上人口截至 107 年 3 月底已達 331 萬餘人，占所有人口 14.05%，已從高齡化社會進入高齡社會，推估 114 年邁入超高齡社會。故銀髮時代的來臨，年長者的健康照護問題，迫切來到我們的眼前，高齡的社會「健康促進」及「活耀老化」已是高齡照護的主軸。

2002 年起傳統醫藥及替代醫學進入全球性醫療策略，另依據我國 2025 年衛生福利政策白皮書發展中醫健康照護目標中，認為推動中醫特色之健康照顧服務，支援長期照護及促進中醫養生保健服務是世界的趨勢。

中醫看筋骨疼痛可分為內、外兩大因素。內在來看「肝主筋、脾主肌肉、腎主骨」，肝脾腎出問題，容易反映在筋骨上。若加上外在天氣的潮濕、寒冷入侵，稱「風寒濕邪」，會加重筋骨不適。然而，軀幹的核心肌群對於身體健康相當的重要，它可以幫助我們身體維持適當的姿勢，保護身體內在的組織及器官，甚至可以促進個人的運動表現，避免腰痠背痛及運動傷害的產生。

秋冬之際如何正確補肝腎、強筋骨、養氣血，於 10 月 28 日(下午 13:40-15:40)、11 月 13 日(上午 8:40-10:40)分別舉辦兩場次，地點於本院中醫樓層會議室，邀請 50 歲以上的俊男美女共同參與精彩活動，名額有限，報名要快喔!本院運用中醫秋冬養生的原則，規劃養生保健講座及樂齡坐姿勇骨操，讓民眾可應用於日常生活中，遠離因老化所帶來的疾病或問題。

新聞稿聯絡人：柳宜伶護理師

聯絡電話：07-2163186-632

發布日期：108 年 10 月 1 日