

HKIE Electronics Division Activity Report

中醫養生保健

曾永基工程師



由電子分部及仲會員事務委員會聯合主辦的中醫講座：“中醫養生保健”已於二零零八年一月二十一日舉行。當晚講座由香港大學專業進修學院中醫藥學學部講師馮榮昌醫師主講並有逾五十位會員參與。

這講座以介紹中醫對養生的哲學及基礎理論為引子，並講述人們的情緒，飲食，運動，四季的起居習慣對養生的影?。馮醫師講述養生可大致分為精神調養，飲食調膳，起居運動原則及不要過勞過逸。跟著馮醫師便與各參與會員探討人的七情對身體的影?與精神調養的哲學思想，然後分享飲食的合理配搭與年齡及季節的關係及古人在此方面的經驗。接著馮醫師便講解運動與起居的原則及如何避免過勞過逸以傷身體。最後馮醫師介紹用於延緩衰老，高血脂及糖尿病的食療方。

這講座給出席的會員一個機會去了解從中醫角度去看養生保健，令他們知道有甚?途徑可在日常緊張的生活節奏下如何去保持及改善身體質素。



[圖片：電子分部及仲會員事務委員會的代表致送紀念品給馮榮昌醫師（在中間）。]