

## HKIE Electronics Division Activity Report

## 中醫養生之道講座 – 貴在有道

by Ir. W. K. Tsang



電子分部，資訊科技分部及仲會員務委員會的代表致送紀念品給 張群湘博士（在中間）

由電子分部，資訊科技分部，仲會員事務委員會及青年會員事務委員會聯合主辦的中醫講座：“中醫養生之道 – 貴在有道”已於二零零七年三月二十一日舉行。當晚講座由香港大學專業進修學院中醫藥學學部助理教授張群湘博士主講並有超過四十位會員參與。

這講座以引用中國古典醫籍《黃帝內經》內的養生原則為引子，並以深入淺出的形式去講解這些原則。繼後以現代人生活的模式去介紹出平常人都能理解的養生方法：(1) 調節陰陽 – 動靜結合及稊調，寒洩適當等以達致相對平衡，(2) 適當運動，(3) 飲食有節 – 從量，內容及寒洩都要注意，(4) 適當休息及不宜過勞 – 生病揮於過用。

然後張博士舉引古今長壽老人的飲食與保健方法去同各位參與會員分享，如唐代名醫孫思邈（享壽 101 歲相對當時人均壽命 27 歲）及蘇東坡 28 世孫 - 蘇局仙（享壽 111 歲）。最後張博士更示範太極拳的動作以解釋陰陽調和。

講座給出席的會員一個機會以從傳統中醫角度及我國古人智慧去認識養生之道。隨著現今社會的急促生活節奏，人們都常處於緊張的生活環境之下，如何維持健康，保持最佳的身心狀態，以應付各樣的挑戰已成為大家越來越關注的話題。中醫的養生之道可成為其中一個途徑去提升人們的生活質素。



青年會員事務委員會的代表致送紀念品給 張群湘博士。