

2016

中医保健讲座

上医治 未病之病， 谓之养生



Image courtesy of photostock at FreeDigitalPhotos.net

中医养生，就是指通过各种方法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的一种医事活动。

所谓“生”，就是生命、生存、生长之意；所谓养，即保养、调养、补养之意。总之，养生就是保养生命的意思。

如《内经》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，故养生重在养心，保养精、气、神。

即通过怡养心神，调摄情志、调剂生活等方法，从而达到保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿的目的。

(讲座以华语呈献和入场免费)

讲座地点:

碧山公共图书馆, 节目区

日期/时间:

2016年7月30日 (星期六), 下午2pm 至 4pm

Presented by:



Rejoice Wellness Clinic Pte Ltd Co.Reg. No.: 201108283C
Clinic: Blk 283 Bishan St. 22, #01-183, Singapore 570283
Tel: +65 6458 8198 Email: info@rejoicewellness.com

Registration is required at any public library eKiosks or GoLibrary website, <http://www.nlb.gov.sg/golibrary/>

请有兴趣的公众到公共图书馆内的eKiosks 报名
或上网 (<http://www.nlb.gov.sg/golibrary/>) 报名