

中華保健之道研習會

— 太極、針灸與健康

日期：2009年12月13日

時間：下午2時至4時

地點：容閣小學(P.S. 124)禮堂

華埠地威臣街40號 (Division Street)

免費入場，座位有限，先到先得，欲免向隅，歡迎向星島日報或第一保健(華埠格蘭街 Grand St. 217號4樓)索取優先入場門券。

2時 — 2時半

中醫針灸可以治療哪些老年疾病



1. 比較東西方二種不同醫學體系
2. 介紹中醫針灸的優勢
3. 分析針灸治療作用對人體各系統影響

主講人：針灸執照醫師林榕生

- 畢業於中國福建中醫藥大學和美國葛魯博大學
- 獲得中醫針灸碩士和博士學位
- 現任紐約州執照針灸醫師聯合公會會長
- 出生中醫世家，34年臨床經驗

2時半 — 4時

如何練好太極才能強身健體

1. 簡介太極的五大流派，並展示代表性動作。
2. 示範表演太極入門和高級階段的練習與表現形式
3. 太極與現代健康，治未病與康復練習
4. 如何正確練好太極
5. 帶領大家進行簡單的太極練習（24式太極）

主講人：太極王子陳思坦

- 第一位中國世界武術錦標賽男子太極冠軍
- 第一位中國亞運會武術錦標賽男子太極冠軍
- 兩屆世界武術錦標賽太極拳冠軍
- 32枚中國及國際大賽金牌，世錦賽、亞運會、全運會太極金牌大滿貫
- 國際太極競賽套路教材示範，出版近30套太極系列教學光盤



主辦

星島日報

協辦

healthfirst
第一保健

華眾會