

嶺南大學亞太老年學研究中心舉辦「學生中醫樂齡計劃」

中醫健康講座：中醫養生抗三高

2023 年 7 月 4 日



中醫健康講座「中醫養生抗三高」由香港防癆會的陳安琪醫師主講。

嶺南大學（嶺大）亞太老年學研究中心於 2023 年 7 月 4 日，以實體和線上網絡研討會形式舉辦了「學生中醫樂齡計劃」（本計劃）本年度第二場中醫健康講座，主題為「中醫養生抗三高」，向大眾分享如何從中醫角度認識「三高」的病機和調理方法。

是次講座邀請了香港防癆會（香港防癆心臟及胸病協會）—中醫診所的陳安琪註冊中醫師擔任講師。陳醫師向參加者分別講解「高血壓」、「高血糖」和「高血脂」的成因和影響；並提供一些生活建議，包括日常起居和飲食的注意事項，又介紹了穴位按摩、養生運動與湯水等保健良方。

是次講座以實體和線上形式同步進行，總共有 484 位公眾人士參加（包括 14 間長者服務單位、66 位現場參加者和 418 位線上參加者）。講座設有問答環節，現場參加者和線上參加者均積極地向陳醫師提問，如關於早餐及消化問題的建議。

「學生中醫樂齡計劃」由田家炳基金會贊助，旨在建立以地區為本的多方受惠平台，透過教授傳統中醫知識予青少年，傳揚中國文化及加強長者對老年健康的知識，與地區長者分享中醫養生之道，推廣積極樂頤年。本計劃採用「跨代溝通模式」，促進年輕一代與長者接觸，既可以傳承中醫養生之道，更可增進彼此的了解和尊重，體現跨代共融。