

聖地牙哥中華學苑2023中醫養生之道

#中華學苑 #中醫 #養生之道

聖地牙哥中華學苑

活動時間：2023-02-05

聖地牙哥中華學苑師生體驗華人養生文化

南加州聖地牙哥中華學苑的師生及家長在張瓊芳老師和柳靜娟老師的帶領下，於02/05/2023在校一起學習體驗了華人養生文化。

該文化課程不但介紹了華人天人合一陰陽調合的整體養生觀、解說經絡穴位按摩對身體的好處、強調依季節進補之食物養生概念，還教導學生透過適度的氣功運動增強身體健康。

學生除了學習養生理論之外，兩位老師還選擇了對中學生最有幫助的六大穴位讓學生練習自我按摩。家長們也貼心配合準備了適合當季進補的養生食物如紅豆桂圓紅棗紫米粥及皮蛋瘦肉粥等讓學生試吃。

現場更邀請對氣功有深入研究的唐冬明老師帶領大家一起做頭部運動，對喜歡低頭看手機的學生們有極大的助益。學生和家長對本次文化課豐富的知識性及多元有趣的實際體驗均讚賞有加。



養生文化課



當季進補的養生食物