

第三季慶生會 健康開講

每季慶生會大家在協會歡聚一堂，吃吃蛋糕 印尼糕點、美食大家好是開心呀！疫情之後，健康成為大家最大的考量，安排健康講座的主題也是籌劃慶生會的重中之重了。



十月三十日特別以「長新冠的因應之道」為主題，邀請張恒裕健檢顧問帶給大家一些長新冠相關的訊息，大

據統計，大約有 10-20% 確診者會有長新冠症狀，國內約莫有 20 萬人確診康復後還會有呼吸道症狀（如：呼吸困難、咳嗽）、

胸悶、胸痛、身體疲倦、記憶力、注意力或睡眠等問題出現，對患者後續的日常生活帶來諸多不便。

「自由基」是什麼？自由基是氧在體內新陳代謝後所產生的物質，它的活性極強，可與任何物質發生強烈的反應。

自由基的多寡與身體健康有何關係？在正常生理情況下，人體內必須具備一定量的自由基作為預防、抵禦疾病的武器。一般而言，人體體內的自由基應該是處於平衡的狀態，保持在一定的範圍內。但如果受到異常環境的影響，例如紫外線、電磁波、抽煙、農藥、空氣汙染等，甚至心理壓力、生活不正常、熬夜焦慮，人體就會產生自由基，一旦體內自由基的數量超過人體正常防禦的範圍，就會產生「自由基連鎖反應」，在不斷的惡性循環下，人體的功能因此逐漸損傷敗壞，各種疾病就隨之出現。

解決長新冠帶來的困擾方法之一可以多補充氧離子將體內過多的自由基代謝掉，讓身體的自由基處於平衡狀態，讓全身的



兆的細胞在 60 個月內開始慢慢改變汰換吸收營養，身體自然恢復正常運作。

張健檢顧問當場特別提供價值 2 千元的自由基檢測給 10 位壽星作為禮物，因為健康無價瞭解身體的狀況才能做最好的防護，也讓大家體驗補充氧後用數據說明身體的改變。張健檢顧問並承諾願意每月舉辦健康講座再次服務大家請大家拭目以待。(本刊訊)

本協會會員第四季慶生會暨養生講座

本協會於十二月十一日下午二點，舉辦會員第四季慶生會暨養生講座，為十、十一、十二月份出生的壽星慶祝生日快樂。

許多貴賓蒞臨恭賀，都給予祝福壽星生日快樂，並稱讚本協會業務蒸蒸日上，績效顯著，也給予許多鼓勵的話。

林德福立法委員還叮嚀大家平時要運動，因為人到年紀大了



時，如果不走路不運動，那麼肌肉就會萎縮甚至消失，這樣變成要坐輪椅，身體狀況就會變得越來越差，所以運動是很重要的，每天要安排時間做運動，使身體保持健康，感謝大家對我的支持，祝福各位身體健康萬事如意。

連斐璠議員的秘書蔡丁吾先生也祝福壽星生日快樂。

參加的會員亦甚為踴躍，大家非常高興來到會場相聚，彼此問安道好。

這二、三年來，雖然新冠病毒讓我們都待在家裡，不出來聚會，但是我們的情感還是一樣永遠不會變，互相關心彼此的生活情況，感謝電子產品的發達，可以讓我們經常問候問安，互通訊息，聯絡感情，雖然沒有見面，彼此也就沒有距離了。

今天除了舉辦慶生活動，但也不忘大家的身體保健，秘書處請來整脊大師魏廷宇老師講解：「體內風水談筋骨保養之道」。其內容包括：一、人體運轉的原理。二、自我保健的方式。三、日常生活的身體姿勢。

魏老師是自小即已接觸脊椎保健領域的專家長大的，加上他經歷過國內國外的經驗，而加以研究所獲心得，悟出一套正確的方法來解決脊椎的問題，給予需要幫助的人。現場也做了示範，讓

大家更清楚瞭解。李理事長以過來人的經驗，現身說法，告訴大家：以前她有脊椎的問題，經過魏老師的調整之後，現在已經回到正確的位置了。

在現場也對聽講的觀眾做解答問題。

所以對今後要如何自我保健的方法，與會人員獲益良多，全場為之鼓掌

感謝。有關詳細內容請參閱後述文內。



今天出席的壽星非常幸運，摸彩時人人都得到獎，有得現金獎，也有

得禮品獎，大家都很开心，真是皆大歡喜。他們是：田柳昌、黃美麗、鍾華源、朱輝仁、何良泉、李明濤、李娥雲、張梅珍、劉藹群、田立昌、何春槐、陳月輝、譚瑞蓮、張振盛、



謝鳳英、李華鉅、蕭美英、朱國莊、沈芷嫻和梁淞基等會員，祝福他們生日快樂，身體健康，壽比南山，福如東海。

慶生會熱鬧鬧地，會場顯得非常溫馨，在場的人都好開心，一方面祝福壽星們生日快樂，吃著

生日蛋糕，還一邊聊天，閒話家常，彼此互相關心，過了一個愉快的下午。

李理事長惠英叮嚀大家：希望以後的慶生會暨保健講座，請大家踴躍參加，祝福大家身體健康長命百歲。

養生講座

主講人 魏廷宇

體內風水談筋骨保養之道

我們常常聽到風水與氣血，其實我們體內也有風水。

風水者，就是風與水的流動順暢。家中風水好人住在裡面會感覺到舒服，這個意思就是家裡的傢具擺設非常重要，可以影響到人的心情；把傢具擺設正確妥當，就會覺得好舒服，如果擺不好的話就會覺得很不舒服，也許過來過去還會被撞到而受傷。

我們人體也一樣，各個器官都有其一定的部位，如果擺錯了就會不舒服甚至會生病。

人的身體如果骨頭擺的不正

確，就會影響到身體的活動，導致氣血不流通，所以我們整骨是要把骨頭擺到正確的位子，使氣血流通。

保養之道

身體有肌肉、骨頭和筋膜深層這一環，必須要正常的使用，要懂得如何疏通皮、筋、骨。

整個人身有三個球：頭、胸與骨盆。這三個球必須擺在一條線上，這是非常重要的，如果擺錯了就會造成身體的不平衡狀態，而致產生骨刺。就如打電腦、滑手機時，一般人往往會把頭向前彎來打電腦或滑手機，這樣的姿勢做久了，使頸椎受壓，頭越彎壓力越大，而致產生骨刺。

老年人在正常退化中，走路時關節不會痛，但是如果人的三個球擺不對，走路就會痛，正如中醫所說的陰陽協調問題，我們的身背是陽，前胸是陰。

如何看出我們的三個球擺的是否正確？

當一個人立正站好時，觀看他的耳垂與肩膀是否在同一線上，

又肩線與褲線是否也在同一線上，如果都在同一線上，那麼這三個球就是擺正確了。

正確的姿勢

坐姿：頭是擺正在胸腔上面，前胸不要窩著，應該挺著。

站姿：三個球要維持在一條線上。

走路：要保持三個球在同一條線上。拿拐杖走路時也要注意把三個球維持在一條線上。

一般人的問題是窩著胸腔，其改善的方法，要使胸腔放鬆，可以擦乳液，擦在胸部由內向外擦。

要鍛練腹部：睡覺前做抬腳動作，吸氣時抬腳，呼氣時把腳放下。

拿一張椅子，屈腿把頭靠在椅墊上，兩手向後彎貼在肩膀上，做呼吸動作，慢慢地吸氣，慢慢地吐氣，反覆的做。

如每天都在做這些動作，那麼我們的頭、胸與骨盆就會在正確的位置上，不會有脊椎的問題了。

〔文／朱娉興〕