

“中医与亚健康” 讲座
30 January 2010 at 6.30pm, Bukit Merah Public Library

亚健康的症状

在心理上的具体表现为:

- 精神不振
- 情绪低落
- 反应迟钝
- 失眠多梦
- 注意力不集中
- 记忆力减退
- 烦躁
- 效率下降
- 焦虑等

生理上的表现为:

- 极度疲劳
- 乏力
- 活动时气短
- 多汗
- 头晕、头痛
- 胸闷、心慌
- 胃胀
- 便秘、腹泻
- 反复感冒
- 颈项、腰背酸疼等

食物疗法

(1) 针对身体活动力下降的食品如:

- 红枣
- 人参
- 黄芪

(2) 针对心里承受力下降的食品如:

- 桂圆
- 百合
- 大枣
- 茯苓
- 小枣粥
- 小米粥

(3) 针对生理本能下降的食品:

- 食本能下降:

白术、山药、党参、山楂

- 睡眠下降:

百合、莲子、小枣、茯苓

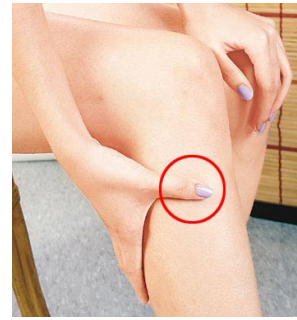
亚健康者的保健按摩：



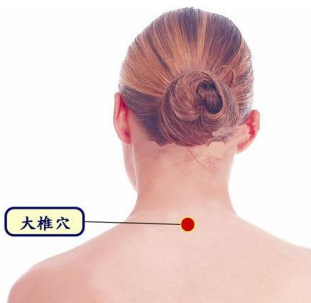
合谷



涌泉



足三里(膝下3寸)



大椎

***每个人的体质和症状都不同，所以需要的治疗和方药也因人而异。因此，一旦感到身体不适时，最好还是由医师诊断后，再给予适合个人体质的治疗方案。切忌自行服药。**

主讲人：
周燕医师

- 南京中医药大学，医学学士
- 拥有超过 15 年的临床经验
- 擅于治疗亚健康调理、呼吸道疾病、消化疾病和儿科

周医师现于余仁生专科中医中心（康健医药专科中心，#11-01/02）门诊。

Eu Yan Sang Specialist TCM Centre
1 Orchard Boulevard
#11-01/02 Camden Medical Centre
Singapore 248649
Tel: 6732 0922 Call Clinic for appointment