淡江時報 第 985 期

健康小坊幫你補元氣

學聲大代誌

整日忙碌，讓人經常感到疲勞，有什麼方法能抵擋疲勞呢？衛保組與膳食社於1日舉辦「健康小坊」抗疲勞補元氣大作戰講座，邀請佛教慈濟綜合醫院中醫部醫師吳佩青主講，吸引50位師生前來聽講。

吳佩青分析疲勞的兩大主因：氣虛、氣滯，並針對兩個不同的病因提出解決方式。氣虛需透過增加睡眠時間、清淡飲食及細嚼慢嚥等方式來改善；氣滯可由調整輕鬆心態來改變。吳佩青同時介紹緩解壓力的「百匯穴按壓法」與補元氣藥膳茶等日常舒壓方式，並鼓勵大家每日進行至少30分鐘的運動來保持身體活力。

參加活動的財金四陳詩怡表示，「中醫師提及的很多日常生活壞習慣是我未曾注意的。」她認為百匯穴按壓法十分受用。衛保組護士邱鏡□表示，舒壓講座有助緩解壓力，8日與25日衛保組還將舉辦兩場「健康小坊」講座，歡迎參加，詳見活動報名系統（http://enroll.tku.edu.tw/）。」（文／杜歡、攝影／李建旻）

淡江時報