



## 常按腹部好處多

您經常會按摩自己的腹部嗎？您知道常按摩自己腹部的好處嗎？人體的腹部為「五臟六腑之宮城，陰陽氣血之發源；脾胃為人體後天之本，胃所受納的水谷精微，能維持人體正常的生理功能。脾胃又是人體氣機升降的樞紐，只有升清降濁，方能氣化正常，健康長壽樂。

現代醫學認為，揉腹可增加腹肌和腸平滑肌的血流量，增加胃腸內壁肌肉的張力及淋巴系統功能，使胃腸等臟器的分泌功能活躍，從而加強對食物的消化，吸收和排泄，明顯地改善大小腸的蠕動功能，可起到排泄作用，防止和消除便秘，這對老年人尤其需要。

經常按揉腹部，有利於人體保持精神愉悅。睡覺前按揉腹部，有助於入睡，防止失眠。對於患有動脈硬化、高血壓、腦血管疾病的患者，按揉腹部能平熄肝火，使人心平氣和，血脈流通，起到輔助治療的良好作用。

經常巧妙地按揉腹部，還可以使胃腸道黏膜產生足量的攝護腺素，能有效地防止胃酸分泌過多，並能預防消化性潰瘍的發生。揉腹還可以減少腹部脂肪的堆積。這是因為按揉能刺激末梢神經，通過輕重快慢不同力度的按摩，使腹壁毛細血管暢通，促進脂肪消耗，防止人體大腹便便，從而收到滿意的效果。

腹部按揉的具體操作方法：一般選擇在夜間入睡 before 和起床前進行，排空小便，洗清雙手，取仰臥位，雙膝屈曲全身放鬆，左手按在腹部，手心對著肚臍，右手疊放在左手上。先按順時針方向繞臍揉腹50次，再逆時針方向按揉50次。按揉時，用力要適度，精力集中，呼吸自然，持之以恆，一定會收到明顯的健身效果。



## 本月講座摘要

3/6

糧食券講座

3/13

抑郁症講座

3/20

身份盜竊講座

3/27

尊巴舞



## 本月壽星-慶生會

本中心會員中有出生於三月份的長者們有林端儀，劉浪萍，蔡建華，黃建凡，黃穎聰，伍美華等。我們將在星期五，三月二日舉行慶生會和會員大會，屆時將有蛋糕分享，歡迎全體會員前來共同慶祝！

2018年3月 中美護健活動中心 布祿崙日落公園6大道

星期一

星期二

星期三

愛心叮嚀

午餐时间

。本中心逢星期二，星期四供應素食，星期五供應西餐，歡迎前來進餐

12時至下午1時

。本中心每週二為講座開放日，歡迎有興趣的長者登記參加

。本中心每日早晨九點三十分之前為會員提供免費健康早餐及下午三點有提供小點心

。本月剪髮服務是三月六日和三月二十日

5  
9-10 健康操  
10-4 粵曲班  
11-12 銀鞋健身操  
1-2 手機通訊

6  
9-10 健康操  
10-11 時事討論  
11-12 糧食券講座  
1-2 廣場舞



7  
9-10 健康操  
10-11 乒乓球班  
11-12 銀鞋健身操  
1-2 英語學習班  
2-3 茶藝班/電腦班

12  
9-10 健康操  
10-4 粵曲班  
11-12 銀鞋健身操  
1-2 手機通訊

13  
9-10 健康操  
10-11 時事討論  
11-12 抑郁症講座  
1-2 廣場舞

14  
9-10 健康操  
10-11 乒乓球班  
11-12 銀鞋健身操  
1-2 英語學習班  
2-3 茶藝班/電腦班

19  
9-10 健康操  
10-4 粵曲班  
11-12 銀鞋健身操  
1-2 手機通訊

20  
9-10 健康操  
10-11 時事討論  
11-12 身份盜竊講座  
1-2 廣場舞




21  
9-10 健康操  
10-11 乒乓球班  
11-12 銀鞋健身操  
1-2 英語學習班  
2-3 茶藝班/電腦班

26  
9-10 健康操  
10-4 粵曲班  
11-12 銀鞋健身操  
1-2 手機通訊

27  
9-10 健康操  
10-11 時事討論  
11-12 尊巴舞  
1-2 廣場舞

28  
9-10 健康操  
10-11 乒乓球班  
11-12 銀鞋健身操  
1-2 英語學習班  
2-3 茶藝班/電腦班

星期四	星期五	星期六
<p>1 9-10 健康操 10-11 書法/閱讀分享 11-12 乒乓球班 1-2 太極 2-3 粵曲班</p>	<p>2 9-10 健康操 10-11 社交舞 11-12 導師教授社教舞 1-2 歌唱會/手工藝 2-4 元宵大會/生日大會</p> 	<p>3 9-10 健康操 10-4 粵曲班 11-12 電視游戲 1-2 桌上游戲</p>
<p>8 9-10 健康操 10-11 書法/閱讀分享 11-12 乒乓球班/互助班 1-2 太極 2-3 粵曲班</p>	<p>9 9-10 健康操 10-11 社交舞 11-12 導師教授社教舞 1-2 歌唱會/手工藝</p>	<p>10 9-10 健康操 10-4 粵曲班 11-12 電視游戲 1-2 桌上游戲</p>
<p>15 9-10 健康操 10-11 書法/閱讀分享 11-12 乒乓球班 1-2 太極 2-3 粵曲班</p>	<p>16 9-10 健康操 10-11 社交舞 11-12 導師教授社教舞 1-2 歌唱會/手工藝</p>	<p>17 9-10 健康操 10-4 粵曲班 11-12 電視游戲 1-2 桌上游戲</p>
<p>22 9-10 健康操 10-11 書法/閱讀分享 11-12 乒乓球班 1-2 太極 2-3 粵曲班</p>	<p>23 9-10 健康操 10-11 社交舞 11-12 導師教授社教舞 1-2 歌唱會/手工藝</p>	<p>24 9-10 健康操 10-4 粵曲班 11-12 電視游戲 1-2 桌上游戲</p>
<p>29 9-10 健康操 10-11 書法/閱讀分享 11-12 乒乓球班 1-2 太極 2-3 粵曲班</p>	<p>30 9-10 健康操 10-11 社交舞 11-12 導師教授社教舞 1-2 歌唱會/手工藝</p>	<p>31 9-10 健康操 10-4 粵曲班 11-12 電視游戲 1-2 桌上游戲</p>

## 你會喝茶，可是你知道茶藝的好處嗎？

煮茶品茗，不論貴賤雅俗、貧富窮達，茶之為道，總是存在於人們的休閒生活中。

### 學茶藝的好處1、靜心神

泡茶、喝茶講究安靜的環境，常處於這種環境中會給人一種心曠神怡的感覺，有助於使人靜心神、修身性，感覺自身沉浸在文化當中，浮躁的心態逐漸變得平和、安靜。

### 學茶藝的好處2、重細節

沖泡茶的過程是極為講究的，而且非常注重當中的細節。在選擇茶具、環境的格調、茶葉的多少、水溫的高低、時間的把控等等這些環節上都需要小心操作、精心調理。在學習茶藝過程，可以慢慢培養一個人的細心、耐性。

### 學茶藝的好處3、懂禮節

在社會上，人與人之間的交流都要做到相互尊重，做好相互之間的禮節。泡茶也不例外，相互之間的禮節是不可缺少的，學習茶藝，經常泡茶容易培養成一種良好的禮節習慣，待人處事更懂禮儀。

### 學茶藝的好處4、共和諧

學茶藝、懂茶品的人，通常都不會直接評價一款茶的好壞，而是從客觀上講述茶葉的特點。如待人處事一般，不要輕易去評價別人。接觸茶藝時間久了，就會養成言語謹慎的習慣，做事學會多分析、少評論，懂得更好地與人和諧相處。

### 學茶藝的好處5、宜取捨

茶道講究天人合一、歸於自然，學茶藝要懂得尊重其自然規律，循序漸進，沖泡過程不能急於求成。長期泡茶，就會懂得，需要綜合自身的素養、能力，來做相對對自己合適的事。

忙忙碌碌的生活，想專門花點時間來泡茶對於很多人來說已變得奢侈。有時間就泡泡，沒時間就簡單喝，不強求，不刻意，不也是一種挺好的生活態度？在都市中找尋這樣一種返璞歸真的所謂閒情雅致，也可為煩躁與浮華找尋些許的樂趣！



會員高歌慶賀生日



積極參與銀鞋運動



會員齊聚共享團年飯



寫揮春賀新年



認真學習社交舞



糖尿病與失智症講座