



東區尤德夫人那打素醫院 癌症病人資源中心

經脈操

痛則不通，通則不痛

經脈導引養生功是依據《黃帝內經》的理論編排而成。是防病於未然，養體復康，身輕體壯，耳聰目明，精神愉快，延年益壽的良友。

課程大綱

『經脈操』由十二經脈操和奇經八脈操組成，全套十八式，課程以練習為主，並輔以理論。

操練內容包括經脈如下：

十二經脈操：肺經、大腸經、胃經、脾經、心經、小腸經、
膀胱經、腎經、心包經、三焦經、膽經、肝經

奇經八脈操：任脈、督脈、帶脈、沖脈、陽蹻脈、陽維脈、陰蹻脈、陰維脈

日期：3/01/2013－28/03/2013 (逢星期四)

時間：4:30pm－5:45pm

上課地點：癌症病人資源中心

對象：本院癌症病人及康復者

名額：15 人

導師：經脈操香港同學會 義務導師

報名及查詢：東座一樓癌症病人資源中心 電話：2595 4165

截止報名日期：9 月 20 日或額滿即止

『經脈操』已於 1996 年列入中華人民共和國·國家體委主編的《中華體育健身方法》。