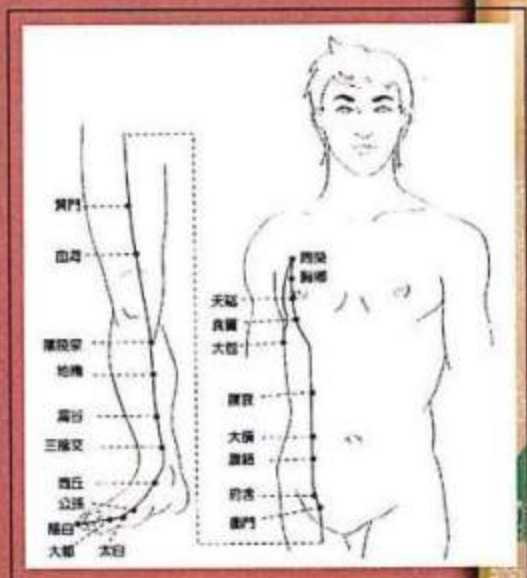


# 脾經

巳時

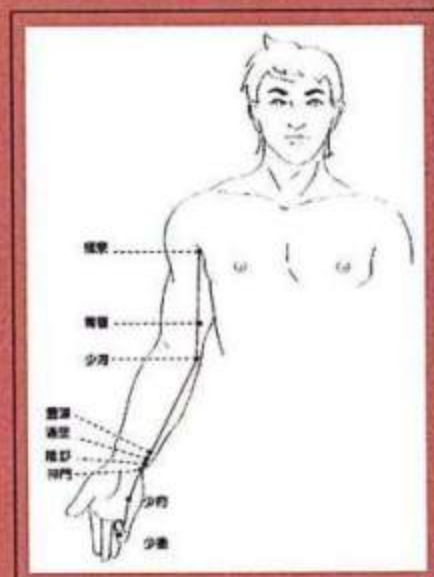
上午9~11點



# 心經

午時

中午11~1點

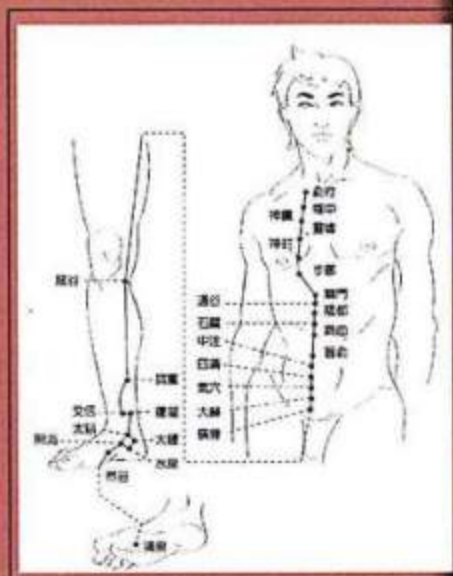




# 腎經

酉時

下午5~7點



# 心包經

戌時

晚上7~9點





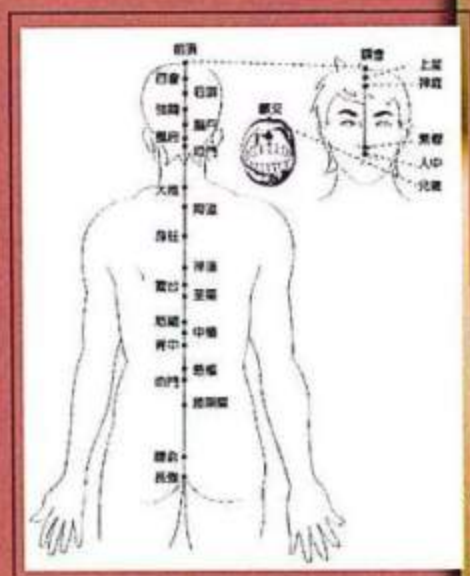
# 肝經

丑時

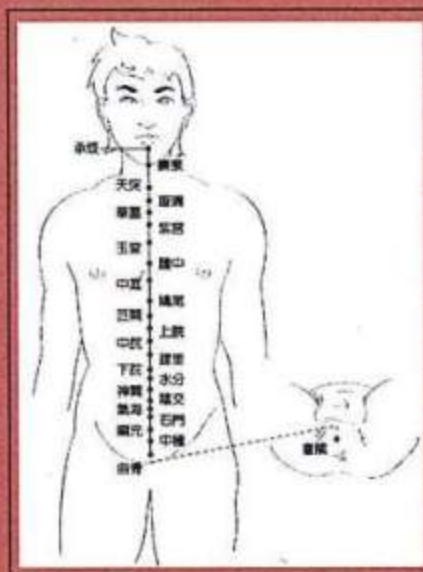
半夜1~3點



# 督脈



# 任脈



十一、皮拉提斯 (Pilates)：從90年代就風行的健康復健操。一種墊上科學性的核心訓練，由德國人Joseph Pilates為了幫助患者復健而開啟的健身運動。

◎原理：

著重在腹部收縮呼吸的伸展體操，強制呼吸集中核心肌群的鍛鍊。其融合中西傳統養生的不同機能，包含西方人重視肌力訓練和東方人注重的呼吸吐納及心靈冥想，借助瑜珈部份的體位法，把新的節奏加入肢體的轉換，同時可以美化體形，加強身體各器官的功能。

十二、**有氧運動**：**有氧 (Aerobics)** 運動一詞，是由美國**Dr. Cooper**於**1968**年所提出來的。（針對美國太空總署的太空人所做的訓練課程），其主要含意是指當運動者在運動時，其所需的能量供輸主要是以**有氧反應**來供給，統稱**有氧運動**；其消耗單位以**(V02max)**最大氧耗量表示。

◎根據文獻證實：

一般有節奏性規律性又有一定強度的**有氧運動**，對身體很有益處，長期下來，不但可使肌肉線條修長、勻稱，

更可加強心肺功能，促進新陳代謝，運動心理學家指出，透過音樂節奏自我表現，**有氧舞蹈**對情緒的緊張和壓力有舒緩作用。

◎**有氧運動**的種類：

1. 慢跑
2. 騎腳踏車
3. 長泳
4. 登山健走
5. 滑雪



## 6. 有氧舞蹈：

- a. 拉丁有氧
- b. 戰鬥有氧
- c. 拳擊有氧
- d. 階梯有氧
- e. Hip-Hop

### ◎ 有氧運動的三大條件：

1. 全身的大肌肉群參與活動
2. 持續20分鐘以上
3. 規律且有節奏性的活動

## 氣功養生要領

- 🌀 精神放鬆 形意合一
- 🌀 呼吸自然 細慢允長
- 🌀 剛柔並濟 虛實相兼
- 🌀 循序漸進 深入淺出





齒常叩，津常咽，鼻常揉，眼常動，  
面常搓，

足常磨，腹常旋，肢常伸，肛常提。

ME


素洁



知足常樂，閒中作樂，自得其樂，及時行樂，  
助人為樂，行善是樂，平安最樂。



少肉多菜，少鹽多醋，少糖多果，少食多嚼，  
少衣多浴，少言多做，少欲多施，少憂多眠，  
少車多行，少氣多笑。



健康 美滿 快樂