



延年益壽有辦法

中醫綠色生命《課程》

都市人生活緊張，長期熬夜，酗酒或吃油膩食物，少做運動，容易形成三高：即高血脂、高血糖、高血壓。

主題：認識三高與動脈粥樣硬化（第一至五堂）

冠心病係香港頭號殺手，動脈粥樣硬化引致冠心病非常普遍，常見引致的五種疾病：

（心肌梗塞、心絞痛、心力衰竭、中風、腦出血。）

主題：探討癌症的成因（第六至十堂）

分享防癌的要訣，不煙不酒、生活要有規律、均衡飲食、規律運動、保持體重、減少吃加工食物。三高導致各種高危疾病的成因、病因、病機、病徵、常用的保健方法等！

現場學習涵蓋

1. 三高改善穴位
2. 健康養生運動
3. 製作中醫食療

主講嘉賓：伍寶珠本草養生達人

- 香港大學中醫針灸推拿碩士
- 廈門大學中醫學士學位
- 自在人生自學計劃
- （中醫班資深導師）
- 榮獲2022年自在人生自學計劃（中醫班卓越導師獎）



日期：2025年11月19日（逢星期三晚上7時至9時）共10堂

費用：舊生或同學會會員 \$1000

新生及非會員 \$1080（年滿70歲長者，可以7折修讀課程）

名額有限
額滿即止