

中医保健与食疗

时间：10月12日 2:00PM-4:00PM

地点：CACC 图书馆

Little Baltimore and Valley Roads, Hockessin, Delaware 19707

主办方：Delaware Chinese American Association (DCAA)

在保健问题上仁者见仁，智者见智，不同的民族有着不同的经验积累。有着悠久历史的中华民族在其长期的医疗实践中形成了自己独特的理论体系，并在该理论的指导下积累了丰富的保健经验，具有简、便、廉、验的特点。本讲座重点介绍传统的中医保健养生理论、原则和常用方法，包括如何辨别人体体质的寒、热、虚、实？如何根据不同的体质选择不同寒热属性的食物？如何认识饮食的宜忌？并将就听众关心的热点问题进行深入交流。

演讲者：

黄建军，特拉华大学孔子学院中方院长，厦门大学海外教育学院副院长、副教授，1982年毕业于江西中医药大学，在厦门大学海外教育学院和厦门大学医院从事中医针灸教学和门诊工作20多年。

欢迎关注健康的人士来共渡一个愉快的下午。**座位有限**，报名从速。报名请于10月11日下午5点前联系：taoyuefei@gmail.com or 510-816-1355。如果您或您的朋友同事也想来给我们的社区做报告，或者有什么好的建议，也请联系我们。