

升阳温敷保健 2天工作坊



报名表格

姓名:

NAME:

地址:

联络号码:

电邮:

其中包括:

1. 正向的心理情绪
-信任身体, 信任生命
2. 各式气功、伸展、拉筋运动
-持续每日运动 30 分钟, 依体能状况逐步增加运动量, 感觉身体疲惫即停止, 让身体放松! 天冷或气候不佳, 建议在室内进行。
3. 温和饮食摄取
-禁止冰凉饮食
-水果类不宜摄取过多, 放置室温后食用
-保健食品勿食用过量
-避免人工食品添加剂
-蔬菜类必须煮透, 烹煮过程加温热性佐料
4. 外部温敷
-全身皆可! 需避除伤口及伤肿部位。温度约 39 度开始尝试, 以个人觉得舒适为最有效。温度不可过高, 每日温敷 6 小时。
5. 外部按推
-身体紧绷部位及范围, 可用工具及徒手进行。按推力度以按推者能接受为准。固定按推身体不超过 5 秒钟。

增疼痛 对抗癌症



周遭环境污染与变化等因素, 逐渐影响人们正常作息, 进而衍生出各种慢性疾病。如: 癌症、肌肉疼痛、糖尿病及高血压等。

过度依赖药物的结果, 就是降低本身的自愈能力, 并干预自然运作运作方式。

因此, 每日必须以五大环节著手, 经过自我努力, 使身体机能提升进而正常稳定运作!