

## 「導引養生功與中醫在運動中的應用」講座

日期：2010年6月12日

時間：14：30—16：30

地點：澳門大學中葡樓一樓L105室

講者：劉曉蕾女士（北京體育大學的武術世界冠軍及導引養生功專家）

講座題目：**導引養生功簡介及演練**

徐曉陽教授（華南師範大學體育科學學院）

講座題目：**中藥製劑對消除運動性疲勞的作用**

### 摘要：

導引是中國古代最早的養生氣功之一，深受國人喜愛。現代導引養生功（導引氣功）是由北京體育大學張廣德教授在系統地研究了中醫理論、經絡學說、古代養生法、武術、太極拳等資料，於1976年創編而成，導引養生功融中國傳統的醫療保健，通過肢體動作、呼吸和意識的配合，具有良好的防病、治病效果。中醫是中華民族傳統文化的瑰寶，在華人社會乃至世界上有著深遠的影響力，運用傳統醫學消除運動疲勞，提高身體機能，受到體育界人士的普遍關注。