

BUited Overseas 海外浸大情

HKBUA of Ontario's Dinner Party and Inauguration of the 13th Executive Committee 浸大安省校友會聯歡晚宴暨第十三屆職員就職典禮



President alumna Sophia Chan (first row, centre) and Committee members pose for a photo after inauguration
新任會長陳慧紅(中間)及職員於就職典禮後合照

HKBU Alumni Association of Ontario hosted a dinner party and inauguration of the 13th Executive Committee on 23 March 2014, which was well-attended by some 85 guests including HKBU alumni and representatives from other overseas alumni associations of universities in Hong Kong. This year also marks the 25th anniversary of the Association. President and Vice-Chancellor Prof. Albert S.C. Chan extended his warmest regards to the overseas alumni and congratulated the new Committee on its inauguration through a pre-recorded video.

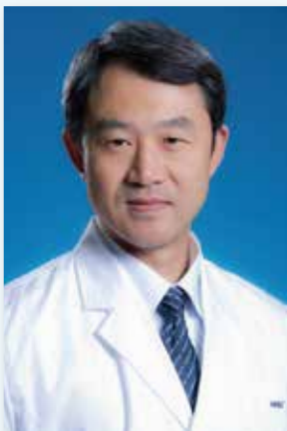
香港浸會大學安省校友會於2014年3月23日舉行聯歡晚宴暨第13屆職員就職典禮。共有85名浸大校友、嘉賓，以及來自香港大專院校的安省校友會代表，出席是次活動。今年是安省校友會成立25周年。晚宴中亦安排播放陳新滋校長早前在香港錄影的致辭片段。陳校長向海外校外問好，以及祝賀新一屆職員就職。

Festival Gathering of HKBU Alumni Association of Australia 香港浸會大學澳洲校友會賀佳節



HKBU Alumni Association of Australia held a Christmas gathering in Sydney's Chinatown on 12 December 2013, which was well-attended by alumni and their families. The Association's President Mr. Sidney Cheng (back row, 3rd from right) extended his warm welcome to School of Communication's alumna Yip Lai-lin and her spouse, who joined the gathering for the first time.

香港浸會大學澳洲校友會於2013年12月12日於悉尼唐人街慶賀聖誕佳節。校友與家眷們踴躍出席。會長鄭振烈(後排右三)代表校友會熱烈歡迎首次參加聚會，來自傳理系的葉麗蓮校友及夫婿。



香港浸會大學中醫藥診所
郝東方中醫師

適當運動，不妄作勞

隨著香港經濟由工業化轉型為服務化，越來越多的人從事辦公室的案頭工作，由此引發出許多如頸肩痛、頭痛、視力模糊、手腳麻痺、腰痛、膝關節疼痛等職業病，成為困擾現代人的健康問題。

對於長時間伏案工作引發的健康問題，中醫學早有認識。成書於西元前的《黃帝內經》中記載「久坐傷肉」。即長時間固定姿勢，靜止不動，會使維持身體坐姿的筋腱、肌肉緊張僵硬，血流不暢，經絡受阻，從而疼痛。而且，日積月累，肌肉因長期過度疲勞而損傷。所以，對於辦公室工作的人來說，定期進行運動，可以減少肌肉緊張疲勞，促進氣血流通，避免或減少職業病的出現。

運動有益健康，但不符合規律的運動，卻可能反為其害。臨床門診中，曾經遇到病人投訴：「醫生要我做運動，可打完羽毛球後，手臂更痛啦。」經詳細詢問，原來是病人連續打了2個小時羽毛球，而平時沒有運動的習慣。這種情況屬於運動過度，反而對身體造成了傷害。

中醫學認為身體健康的根本在於「陰陽平衡」，靜止和運動，是陰陽的一種具體表現形式。肌肉長期靜止不動，需要通過運動以維持「動靜平衡」，身體才會健康。為達到平衡，運動要遵循一定的規律和原則：

- 適當的運動：有些人天生體質孱弱，走多幾步都會氣喘，不宜進行劇烈運動，應先選擇靜坐、站樁等靜功練習，待元氣充沛之後，再進行八段錦、太極拳、易筋經、瑜伽等動功練習；而天生體質強健的人，可選擇跑步、打球、行山等強度較大的運動。
- 適度的運動：為了身體健康，不做過量的運動，中醫稱之為「不妄作勞」。一般來說，運動過後會出現肌肉酸痛的癥狀，如果第二、三天基本恢復，屬於運動適度；但如果持續數日依然酸痛明顯，甚至疼痛加重，則是運動過量的反應，應及時調整。
- 規律運動，持之以恆：運動的效果，在於長期堅持。如果只是興之所至，偶一為之，不僅起不到保健身體的功效，更容易造成肌肉的損傷。

選擇適合自己的運動方式，規律堅持，不過量運動，才会有健康的體魄！

本文由郝東方中醫師撰寫

Let's
Learn
學習·軒