

大樂透
開獎日期: 2013-02-12
27 38 13 03 19 25 40

威力彩
開獎日期: 2013-02-11
36 09 01 32 29 19 05

- 首頁 | 社會新聞 | 財經新聞 | 地方新聞 | 高屏新聞 | 農業生技 | 消費生活 | 資訊科技 | 多元族群 | 藝文影視 | 西子灣副刊

關鍵字搜尋:

簡體版

- 本報公告
- 快速連結
- 交流園地
- 廣告刊登
- 聯絡我們
- 台灣新聞報 67週年社慶 跨越一甲子 台灣新聞報

地方新聞

秀傳醫院引進阿育吠陀觀點 進行人體關懷

2010-05-18

記者 方怡麟彰化 報導



有五千年歷史的印度阿育吠陀醫學成為近年來風行全球的另類療法之一，該醫學的觀點主要提倡人類和自然界應該和諧共存，從中尋找治療病痛及疾病預防的平衡點，達到身、心、靈的全方位照護，與西醫提出的預防醫學、中醫的固本養身、辨證論治觀念有異曲同工之妙，彰濱秀傳醫院18日邀請阿育吠陀新加坡學會創辦人 Vasanthi Pillay到院為醫護人員演講並指導從飲食、呼吸、瑜珈的律動去守護健康，希望西醫也可以加入阿育吠陀的觀點進行人體關懷。

秀傳醫療體系國際醫療部執行長黃靖雅表示，阿育吠陀是一門很完美的古老生命科學，阿育的意思就是生命，吠陀則是知識或科學的意思。阿育吠陀著重生活方式和飲食，特別強調身心平衡，阿育吠陀認為，人是由氣、細胞和廢物組成的，一旦這三要素失去平衡，人就生病了，阿育吠陀也強調「預防勝於治療」的觀念，與現代醫學強調的預防醫學不謀而合。

黃靖雅昨日提到，有病才要治療是下下策，唯有平時健康促進才能收促進健康之效，因此增進生活健康的自然療法近年來特別風行，阿育吠陀的養生法或能引進與現代醫學互為交流，促進民眾身、心、靈全方位的健康。

阿育吠陀新加坡學會創辦人昨日應聘至彰濱秀傳醫院演講並示範養身飲食、呼吸法和瑜珈律動，參加研習的醫護人員都表示受益良多。

Vasanthi Pillay提到，大自然規律的運轉著，人類也需要規律的生活，否則就會產生混亂，當混亂產生，身心靈的和諧就會破壞，與外界失去平衡，疾病就會產生，阿育吠陀認為，每個人都同時具有三種督夏能量，讓三種督夏能量處於平衡，即可達身心和諧狀態，人體自然健康，而欲達平衡狀態就要從飲食、運動著手，不同體質的人應有不同適合自己的食物和運動方法，而不是人家說那些東西好，那些運動有效就去試，有時候效果適得其反。

Vasanthi Pillay 引導院方醫護人員進行瑜珈律動，她強調，練習瑜珈體位法來放鬆身體各部位，並在練習中增強自我意識，將更了解自己的身體，另外，透過靜坐冥想能釋放身體肌肉的緊縮、消除緊張，也可讓自己的心理處於滿足和諧的狀態。

圖說：院方醫護人員在講師指導下進行瑜珈律動。〈記者方怡麟攝〉

- 樂活寶島
- 國會e言堂
- 2008總統大選
- 2012總統大選
- 兩岸新聞
- 購物商城

守護文明春節 讓大家節約用油!

EVA 豪華旅遊

春曉網

中國臺灣網
www.chinataiwan.org

即能減碳

2013 蛇年呈祥

台灣新聞報電子報

PR Newswire
美通社
A UBS Company

HiNet ADSL

郵局 便利箱 貼心服務

豫台有約

瀏覽人次: 24833306

台灣新聞報版權所有 © Copyright 2007 NEWSTAIWAN Inc.