

中醫加健身 做環保也要顧健康

2023.06.15

文／石子芳 攝影／林昭雄

六月十五日潭子環保站的義診活動上，台中慈院陳相如中醫師前來為環保志工診療；同時牽線六位專業健身教練一起來教授健身課程，讓志工菩薩做環保也能習得運動保養之法。

陳玟伶教練分享，「希望協助志工大哥大姊們，透過適切的運動健身方式，提升肌耐力，在做環保的過程當中更輕鬆，身體可以得到更好的改善。」考量潭子環保站的志工菩薩們年齡偏高，從事回收也需要預防跌倒和勞動傷害，因此設計的健身課程以上下肢的肌力訓練為主，幫助強健筋骨、腿腳有力，比較不容易腰痠背痛。授課過程中除了放慢速度，仔細講解每個動作，也會特別注意志工們是否有過喘或太累的情況，即時調整節奏。運動後，再進行肌肉量、體脂肪及握力檢測等相關的量表。

接著由台中慈院陳相如中醫師為志工把脈問診，據以提供飲食建議或施針或推拿。志工李金枝平時沒有運動習慣，雙手雙肩活動力受限，又不敢接受針灸，經陳醫師以舒筋活絡膏刮痧，再以整脊槍按摩後，獲得舒緩改善，整個人筋骨靈活起來。而志工徐美玉經診察身體水



六月十五日潭子環保站的義診活動上，台中慈院陳相如中醫師前來為環保志工診治，同時也引入專業健身教練團隊帶領肌耐力課程，將健身、中醫結合，守護志工菩薩的健康。

分不足，陳醫師說明天氣熱，環保站有不少粗活，流汗流得多，要常常補充水分，多攝取深綠色蔬菜。

陳醫師認為，要有健康的身體，平常的保養很重要，包含運動、飲食等都是其中的重要環節，她希望將健身、中醫結合，透過環保站義診傳遞觀念和知識，讓用心守護大地的志工菩薩學會保養之道。