



# 香港特區政府一般職系人員協會 HKSARG General Grades Staff Association

九龍長沙灣道 1-5 號長勝大廈 5 字樓

電郵：hksarg\_ggsa@yahoo.com.hk

網頁：http://hksarg-ggsa.org



(請廣泛傳閱 24/2011)

## 八段錦 - 健身運動班

2011 年 10 月 21 日 (星期五) 舉辦

**八段錦** 如用現代科學醫術分析，就是活動全身關節、肌肉、調節精神緊張、改善身陳代謝、增強心肺功能、促進血液循環，從而提高人體各個生理機能。

簡單概述為滋陰助陽、培元補氣、疏通經絡、活血生津。長期鍛煉可使人強身健體、聰耳明目、延年益壽。其好處如下：

**《對心血管的作用》** 由於橫一肌的運動幅度增大，當內臟形成了一個摩擦運動，既可消除腹腔淤血，又可使上下腔靜脈血液易於流回右心。血壓高者經過八段錦的鍛煉後，可使血壓低於正常者，又可因為練習使血壓回復正常。

**《呼吸系統》** 八段錦採用的呼吸方法(內養功呼吸法)可增加肺的換氣功能，有利於氧氣和二氧化碳的交換。可使呼吸通道暢順，改善腸氣腫和心肺的各種疾病。

備註：凡參加一個項目的活動，便可獲活動券印章一個，於本年度 12 月 31 日前，集齊 5 個印章，可得 \$50 超市

晚上 7 時至 9 時

費用全免，上限 20 人，先到先得，額滿即止。(只限本會會員)

九龍大埔道 18 號中國聯合銀行大廈 1/F

(太子地鐵 A 出口向大埔道方向行)

請電 9688 4804 詩小姐 或  
6205 3605 黃小姐 報名

導師簡介：

**孫貴平** 二十八年楊家太極拳經驗，十年教八十一式楊式太極及太極四十八式套路經驗。三年前考獲由中國健身氣功總會在香港舉辦易筋經導師證書；

2009 年 12 月參加在香港舉辦亞洲健身氣功邀請賽獲二等獎；

2010 年 4 月參加在北京體育大學舉辦國際健身氣功比賽獲二等獎。(可參閱網址)

<http://www.qualitylife.hk/chi/intro.php>

### 報名表格

致：香港特區政府一般職系人員協會 (傳真號碼：3011 1241)

詳情及入會申請表格，請瀏覽本會網站。

姓名：\_\_\_\_\_ 會員證號碼：\_\_\_\_\_ 部門：\_\_\_\_\_

聯絡電話：\_\_\_\_\_ 電郵(請正楷填寫)：\_\_\_\_\_

**\* 名額有限 報名從速 \***