

中醫運動處方 慢性病患證書課程

主辦：亞洲運動及體適能專業學院
協辦：新華中醫中藥促進會

aasfp



在傳統中醫理論中有記載，適度的運動以調意識以養「神」，調呼吸以練「氣」，以氣推動血行，活動筋骨關節，使經脈暢通，營養機體，使身體達到臟腑內外調和。而美國運動醫學會(ACSM)早於2007年發起「Exercise is Medicine」(EIM)，加上西方國家強調運動可促進血液循環，達至強化心肺及骨骼肌肉系統，能預防多種疾病。因此將中醫保健及運動鍛鍊結合，對於有長期病患/慢性病的人士可藉由運動來改善體質。

本課程結合中醫養生學理論及西方運動生理學的應用，除講解兩套基礎理論外，亦教授中醫師學員有關「運動處方」原則、分析病理對運動處方設計的影響，及體適能訓練的基礎技巧，藉此為不同體質的病人及常見慢性病患人士建議針對性的運動復康方案以提高整體治療質量及改善健康。

為何中醫師需修讀

「慢性病患者運動處方」課程？

- 提供問診的附加價值及多元化的服務，協助中醫師推廣全方位的保健計劃。
- 為中醫師加強競爭力及專業形象，讓醫療服務更全面，將固本培元及預防醫學的理念進一步昇華。

中醫學分 15

CEUs 1.1
AASFP

課程大綱

- (一) 中醫養生學與運動醫學的關係
- (二) 體適能理念及運動生理學
- (三) 訓練原則與方案設計
- (四) 特別需要人士 - 訓練指引
- (五) 運動治療技巧與實踐訓練，及課程考核

教學涵概的病症包括：

高血壓、糖尿病、心血管病、輕度中風、癌症、風濕性關節炎、痛風性關節炎等。



日期

日期：2023年10月8日、15日、29日，
11月5日及19日(星期日)

時間：10:00a.m.-1:00p.m.

地點：aasfp (鯽魚涌英皇道1065號東達中心1603室)



課程
費用

註冊中醫師報讀價錢

原價：HK\$4,080

早鳥價：HK\$3,780

(2023年9月19日前報讀)



報名請掃描以上QR-code

導師

陳希文醫師
HILL CHAN

香港註冊中醫師
AASFP高級私人體適能教練
中醫學學士(廣州中醫藥大學)



蔡浩樞
Jason TSOI
註冊物理治療師

2578 9877
www.aasfp.com

AASFP

5543 3050

aasfp@aasfp.com

香港鯽魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp
SINCE 1992