

科学保健 | 文化养生 | 膳食养生

# 阳光保健养生中心

Worldshine Adult Medical Day Care Center

打开手机，用照相机模式对准这个二维码，即可观看动画短片“与阳光度过一天”！



**好消息**

经过专业团队精心设计的阳光三号店位于马里兰州Frederick弗雷德里克，紧靠医院、诊所等医疗机构。中心内部宽敞明亮、设备先进、具有高科技数字化设备、无障碍设施、专业表演舞台、圆桌餐厅、舞蹈厅、音乐教室、书法室、油画素描手工教室、图书馆、电脑房、电影院、全自动麻将桌、棋牌室、按摩椅、迷你高尔夫、足球游戏桌、沙狐球桌、卡拉ok、理疗设施、室外打坐禅修区等等，室外风景优美，视野开阔，为老人提供一个安全又温暖的的活动环境。所有中心都配备专业厨房，由中西餐大厨为老人们烹饪营养丰富的膳食养生餐。做养老，我们是认真的！欢迎新会员加入我们！

咨询加入、求职、商业合作请联络：  
info@worldshinegroup.com  
三家中心长期招聘RN, LPN, CNA, 司机, 厨师, 帮厨, 保洁, 志愿者。  
www.worldshinecare.com

## 阳光三号店开业啦!

# 开业大吉

OPENING



用心做养老，用爱护健康。

专业护理 - 寻医问药，咨询送诊  
 康复理疗 - 针灸推拿，物理治疗  
 社工服务 - 福利申请，心理咨询  
 交通服务 - 接送送诊，购物出游  
 餐饮服务 - 专业厨房，营养膳食  
 文化养生 - 琴棋书画，诗词歌赋

感兴趣的耆老和家属请联系：  
 **301-250-3555**  
 孙女士（注册护士）

德国镇店：20420 Century Boulevard, Germantown, MD  
 Laurel店：5801 Ammendale Road, Suite D, Beltsville, MD  
 Frederick店：110 Thomas Johnson Dr, Suite 150, Frederick, MD 21702

# 闲情雅趣



随着物质生活水平提高，特别是中老年人群，日益重视健康和养生。而众多的运动项目中，八段锦和太极拳得到广泛普及。阳光中心也有越来越多的老人参与练习八段锦和太极拳。我已年过八旬，习练太极拳有30多年，以前一直体弱多病，现在每天清晨以八段锦为练习准备动作，两套太极拳做下来，身体感觉舒服。以下简要介绍八段锦和太极拳，以及我的一点练习心得。

### 八段锦：

八段锦是一套独立而完整的健身法，其功法以中医经络学说为基础，因其招式简单易学、有强身健体之功效而广受欢迎。八段锦以练习内功为主，是内外相合的定步功。功法共分为八段而得名。练习时除注意外形动作之外，需配合意守、呼吸及以意领气和动作的得气感。

八段锦采用腹式呼吸，这是武术类导引动作的最佳呼吸方式。腹式呼吸分顺腹式呼吸、逆腹式呼吸两种，逆腹式呼吸主要特点是吸气时压续抽空腹部，呼气时充实膨胀腹部。习练八段锦时要求练逆腹式呼吸，注意不要用错呼吸方式。

## 练习 八段锦、太极拳的一点心得体会

### 太极拳：

建议从24式简化太极拳开始学习，相比传统太极拳套路，简化拳式内容精炼，动作更显规范，充分体现太极拳的运动特点。练习时的注意事项：

心静体松：指练习太极拳时，思想上排除杂念，不受外界干扰；保持练拳时身体姿势正确，让全身关节、肌肉以及内脏等脏器达到最大程度的放松；圆活连贯、心静体松是练习太极拳的基本要求，能否做到圆活连贯是衡量功夫深浅的主要依据。太极拳要求的连贯，其一是指肢体连贯，即节节贯穿；其二是动作之间首尾衔接，即势势相连的活顺自然；动作虚实分明以及呼吸自然。

太极拳24式是传统太极的精华浓缩，老少皆宜，是居家晨练之佳选，只要坚持锻炼，对身心的益处显而易见。希望有更多的爱好者加入晨练行列中，我们一起锻炼，维护身体健康。（娅兰）



组图太极爱好者们晨练