

## 亚健康及其预防和应对

时间：3月31日 2:00PM-3:30PM

地点：CACC 图书馆

Little Baltimore and Valley Roads, Hockessin, Delaware 19707

主办方：Delaware Chinese American Association (DCAA)

最近几年，“亚健康”问题在中国大陆很热，因为发生不少白领人未老先猝死。所谓亚健康即指非病非健康状态，世界卫生组织(WHO)称其为“第三状态”。处于亚健康状态的人，虽然没有明确的疾病，但却出现精神活力和适应能力的下降。它常以疲劳、失眠、胃口差、情绪不稳定等为主症。如果这种状态不能得到及时的纠正，非常容易引起心身疾病。

事实上，中国传统医学早就研究这种健康现象。例如中医经典《黄帝内经》对此有深刻的论述，并称置为“未病”。未病不是无病，也不是可见的大病，按中医观点而论是身体已经出现了阴阳、气血、脏腑营卫等不平衡状态。

本讲座主要以中医的观点来探讨这一健康问题。

### 演讲者:

龚小燕，1984年毕业于浙江中医药大学，首先在浙江仙居人民医院任住院医师和主治医师，然后在上海市嘉定中医院任主治医师。1994年来美国，并在新奥尔良 Pain Clinic 任针灸师。1999年，在 New Castle, Delaware 开立自己的中医诊所。

### 联系方式:

Gong Acupuncture and Chinese Herbs

161 S. DuPont Hwy, New Castle, DE 19720

Tel: (302)328-6288

E-mail: xiaoyangong@live.com

欢迎关注健康的人士来共渡一个愉快的下午。座位有限，报名从速。报名请于3月30日下午5点前联系：taoyuefei@gmail.com or 510-816-1355。如果您或您的朋友同事也想来给我们的社区做报告，或者有什么好的建议，也请联系我们。