



## 林欣博士講座 - 維護老人身心靈健康的方法

葉郁寧

林欣博士是加大爾灣分校的細胞生物教授，後為該校生物科學院院長，在該校創立了實驗室，從事心靈/身體信號和能量研究，運用現代技術研究氣功/太極拳和中醫療法的益處，他曾任國家補充醫學和綜合健康諮詢委員，目前他擔任“替代和補充醫學雜誌”的主編，也是中國老人醫療機構的榮譽主席。

林博士說一般人從 50 歲開始就逐漸老化，生活方式不健康的人從 30 歲就開始老化，老化的現象可以從下面 10 種身體的變化開始：

- (1) 肌肉的流失，力量及速度的減弱
- (2) 平衡力下降 (3) 骨質密度降低
- (4) 體重增加。 (5) 記憶以及認知功能退化
- (6) 抗壓力減弱 (7) 免疫力降低
- (8) 時常腰酸背痛 (9) 睡眠不好 (10) 發炎性疾病增加

林博士逐一講解以上各種現象補救的方法及其科學的根據，他說“藥補不如食補，食補不如氣補，氣補不如神補”，他又說 科學證明太極及氣功的三調合一（調身，調心，調息）是最好的養生方法。



(左起) 陶宏鼎理事，李國衡會長，林欣博士，葉郁寧副會長



林欣博士（前排中）與參加講座的聽眾們合影