

## 中医养生

- 健康是最好的财富，健康是幸福的源泉。
- 有很多人忙于繁重的工作，没有时间养生：有很多人知道怎么赚钱，不知道怎么养生：有很多人为了社会和家庭，疏于养生而失去了健康。
- 中医养生就是将中医的理念和技术，应用在日常生活中，适当调整衣食住行，补益气血，疏通经络，养心安神，保持良好的健康状态。
- 中医有 5000 年的历史，在防病治病延年益寿方面有独特的理论和方法，效果卓著，经久不衰。
- 目前中医疗法已在近 200 个国家和地区得到广泛应用，深受全球民众的欢迎。
- 贺德广医生在本讲座中介绍易行有效的中医防病保健和常见病自我治疗的方法。这些方法简单实用，每个人都可以根据自己的情况加以使用，从而保持良好的身体和心理状态，维持强壮的体魄和旺盛的精力，少生病或不生病，健康快乐地生活。

## 贺德广 中医师

- 1979 年进入安徽中医学院中医系学习。
- 1984 年考取中国中医科学院针灸研究所研究生。毕业后留在针灸研究所从事临床，教学和研究工作。
- 1990 年作为中国医疗代表团成员之一，赴莫斯科进行中医和针灸的诊疗活动。
- 1991 年在日本东京大学心身医学部进修和从事研究。
- 1997 年来到美国，开设中医诊所，在 **North Shore Medical Center** 门诊部做针灸治疗，在新英格兰中医学院任教至今。
- 2006—2012 年任哈佛大学附属麻省总医院中医师，进行针灸临床治疗和气功、太极教学。
- 在中国中医研究院、日本东京大学和美国麻省总医院参与多项针灸气功研究项目。参与编写多本中医和心身医学书籍，发表多篇发表多篇专业论文，多次在中医及其他国际会议上发表演说。
- 现任全美中医药学会副会长，美国中医校友联合会副主席，温州医科大学中美针灸康复研究所特聘专家。