

未雨綢繆，生命操之在己

順其自然，焉知命歸誰手

夏季是心脏病的高发期，中医认为“心与夏气相通应”心的阳气在夏季最为旺盛，所以夏季更要注意心脏的养生保健。夏季气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行亦相应地旺盛起来，活跃于机体表面。

除了已知的遺傳，肥胖，抽菸，喝酒等因素之外，還有什麼與大家生活息息相關而又被忽略的原因呢？（答案會讓您錯愕）如何有效預防？發作之前有何徵兆？珍惜您的生命，未雨綢繆，請聆聽康鶴耆英中心為您請到的特約嘉賓楊磊博士為您詳細講解。

**時間：6/14，10:50am - 12:15pm**

**主講人：河洛醫科大學 楊磊 博士**

**地點：Golden Crane Senior Center (康鶴耆英中心)**

**1401 Danville Blvd, Alamo, CA 94507**

# 夏季養心

養生系列專題講座 四季養生系列之一

