

匯友軒：淺談中醫養生



五月二日是匯友軒的第二次聚會。在會員們的精彩策畫下，三十二位朋友個個準備了美味的佳肴，在李佩芬家與大家分享。負責人何薔薇也希望大家把匯友軒當作第二個家。讓朋友們能教學相長。

這次聚會的主題是中醫養生。匯友軒很榮幸請到中醫王德輝主講中醫養生。同時，也請到舞蹈教授李式敏示範一些有助健康的運動。

王醫師主講的內容分為中醫養生的原則、途徑、和食調。首先王醫師說明中醫是以中國數千年的文化為基礎，所以中醫養生的原則強調：順其自然，天人合一。而且注重中庸之道，講究平衡和諧。一定要注意身心並養。所謂：恬靜虛無，真氣從之，精神自守，疾安從來。中醫養生的途徑則取自影響中華文化最深的三大思想家：道家、儒家、和佛家的精髓。例如，道家着重恬淡無欲。儒家則論人以仁義養生。仁者壽。無欲

心自閑。佛家則勸人從五戒，靜心，調心，以慧，慈，悲養生。

食調的要點是均衡。以淡，少，生，雜為原則。且因時制宜，因地制宜，因人制宜。至於其他的養生之道，王醫師則建議大家寄情于琴棋書畫。讓心有所托，是以調情養性。

隨後，舞蹈家李式敏教授則親自示範一些她自己每天常作的運動。例如：天龍八部，拍打式，和伸展式。李教授表示，希望借由示範不同的運動方式，讓大家能個個取所需，持之以恆，達到身心健康。

同時，李教授也和大家分享她自己從親友的病痛中所體會到感想。李教授覺得西醫通常是對症下藥，但常常導致副作用。中醫則是較注重整體的療養，養病兼養生，故較有益。

最後，李教授也提醒大家，若真的在面對疾病時，一定要以大無畏的精神和樂觀的態度楚之。就如我們面對任何一種人生的挑戰一樣。來自各方朋友對匯友軒這樣提供大家每月一次的新老朋友相聚；品嚐美味佳肴，學習人生智慧都充滿了歡喜。

Chichi Huang

Dear friends,

We had a great and success meeting on May 2nd at Fanny Ho's house. We thank Dr. David Wang once again for sharing his knowledge of improving our quality of life and total wellness from perspective of traditional medicine. Thanks also to Professor Shih-Ming Li Chang for leading and sharing some daily healthy exercises with us. And Fanny Ho for opening her beautiful house to host this monthly "Friend's Social Club" meeting. We had a total of 32 people show up. I hope that everyone had a good beneficial time. Special thanks to every one who spent a lot time for making all those gourmet and colorful dishes. They were better than what any restaurant could offer!

Our next meeting will be on Sunday June 6, Picnic at Park, time and place is up in the air; we will inform you when we make up plan, Happy Mother's Day, and enjoy the summer!

Amy Ho



Crouching Danger, Hidden Opportunities -Retrospect and Prospects of US-China Relations during the Obama Administration

Speaker: Dr. Bin Yu

When: Sunday, May 9th 2010 1:30 - 3:30 pm
Where: Room 207 @ Worthington Kilborne High School
1499 Hard Rd., Columbus, OH 43235
Contact: Chilin Yu Email: cyu@ccad.edu
Sponsored by: Chinese American Assn. of Central Ohio (CAACO)
Chinese Culture Link, Inc.
Ohio Contemporary Chinese School

This event is free and open to public.
本次活動 面向公眾 費用全免

Dr. Yu Bin Professor of Political Science at Wittenberg University Senior Fellow of Shanghai Association of American Studies Research Associate at Pacific Forum of the Center for Strategic and International Studies in Washington D.C. Ph.D. from Stanford University & M.A. from Chinese Academy of Social Sciences.

Dr. Yu is the author and co-author of several books including Power of the moment: America & the world after 9-11 (XinHua Press, 2002) and Mao's Generals Remember Korean (The University Press of Kansas, 2001). He has published more than 100 articles in academic/policy journals and edited volumes including World Politics, Strategic Review, China and Eurasia Forum Quarterly, Asia Policy, etc.

奧巴馬與中美關係：挑戰與機遇

主講人：于濱 博士



于濱 博士
美國斯坦福大學政治學博士，中國社會科學院研究生院碩士，美國文博大學(Wittenberg University)政治系教授，兼任上海美國學會資深研究員，美國戰略與國際研究中心(CSIS)太平洋論壇中俄關係特約研究員，亞洲在線資深撰稿人。曾任復旦大學國際關係學院客座教授，斯坦福大學亞太研究中心訪問學者，夏威夷東西中心訪問學者，中國留美政治學會主席，中國國務院國際問題研究中心研究員。有中、英文著作六本，學術和政策論文百餘篇，以及大量中英文報刊文章。

L & E Stone and Kitchen Supply L & E 花崗岩石製品廚俱公司



L & E 花崗岩石製品和廚俱供應公司是俄亥俄州中部生產花崗岩石廚櫃及廚房傢俱的著名廠商之一。我們採用了預制花崗岩廚房檯面的全新概念可以為顧客節約大量的金錢。由於許多工作已經完成，您可以節省高達 50% 的費用。另外我們還按照批發市場價格經營各種木製廚櫃。不論你是一位建築師、設計師、承包商、建築商或房主，L & E 都能夠幫助按照您的預算經費做出最佳選擇。我們能滿足您任何的交貨時間期限。我們注重物美價廉的產品和高質量的服務。

大特價 標準 96"X25 1/2" 預制
廚房花崗岩石臺面僅售 \$199/ 件

凡持《伊利華報》本廣告來店
訂貨的顧客，可獲九折優惠！

10% off



營業時間
Business Hour
Monday - Saturday
8:30am - 5:30pm

1199 Milepost Dr Columbus, OH 43228
Tel: (614)-870-8822 Fax: (614)-870-8823
Web: www.lestonekitchen.com

為您服務 哥倫布 亞洲超市 歡迎光臨 NEW ASIAN SUPERMARKET



商品減價優惠!
請上 COUPON 網頁
<http://www.dealam.com/erie/>
包含：黃國寶和老幹媽等
若幹商品折扣券(COUPON)，
請您自行打印 COUPON，
到本店使用！

**亞洲超市喜慶開業三周年
上百貨品 特價優惠
部分貨品 買一送一**



TEL: 614-889-8899
FAX: 614-889-8686
3635 W. DUBLIN GRANVILL RD.
COLUMBUS OH 43235

