

# 經筋理療保健助您提升競爭力

如果說：“健康是促進成功的要素”；

那麼，對經筋的護養將是促成健康，成就理想的基石。

健康對人生而言顯得更具重要和有意義。

俗語說得好：「錢財身外物，留住健康在，哪怕不愉快？」

但健康不是理所當然地人人都可擁有；

而需要我們認真地關注和重視，然後選擇安全、有效方法。

現代人多因工作緊張、生活繁忙等產生壓力，導致競爭力消弱；

如長時間的電腦操作可導致頸僵、膊痛、手臂酸痛、麻痺、甚至無力；

經常的交際應酬、熬夜、遲睡，生活及飲食無規律等等，使工作容易疲勞；

久坐、久站易耳鳴、頭暈、腰酸、背痛、膝關節酸痛、下肢麻痺；

皆為中醫所說的「五勞」沒有得到基本重視，是其重要原因之一。

如頸部經筋出現問題時，閱讀報紙、文件，雙眼較易疲勞、乾澀、流淚或頭痛；

如腰部經筋出現問題時，易產生勞累，影響睡眠質量和工作效率，也必然令體質消弱；

這些都是身體發出的信號或警鐘，如不加以重視可令體能大量消耗，最終產生疾病。

經筋保健可迅速增強體魄，提升競爭力；

確保身體以最佳狀態適應環境，面對任何挑戰。

在決策中，競爭力能起決定作用，讓您更易踏上成功之路。

而經筋療法，主要通過「理順筋路、捺正錯節、四維調衡」，而達致標本兼治之目的；

提升競爭力，由現在開始.....。

營前經筋科祝君健康！