

“健康与福祉”沙龙

世界非遗组织“全民健康覆盖”提案分享



世界非遗组织



分享全民健康覆盖

世界卫生组织、世界非遗组织为什么共唱“人人享有健康”

研究表明，唱歌可以减少压力荷尔蒙（皮质醇），增加安慰荷尔蒙（催产素）。唱歌可以有益于你的身心健康。唱歌是一种运动，它已被证明可以唱歌有很多好处，无论是精神上还是身体上，具有几大好处。（沙龙分享）

1. 提高你的歌唱技巧
2. 释放情绪
3. 提升你的自信、情绪和整体幸福感。
4. 结识新朋友，扩大社交圈。
5. 与朋友或家人共度时光的创造性方式

1

唱歌
五音疗疾

2

中医针灸
人类活态遗产

3

太极、太乙拳
静者养内，动者强外



健康从炁开始，人活一口炁，人无炁则亡“补炁”才能抗衰老。

公益“健康与福祉”沙龙内容；线上组织沙龙群，传授健康生活方式。线下分享解决方法

一、分享炁脉与唱歌

首先你要知道你的“炁”在哪里,是在肚脐以上?还是肚脐以下? 如果是肚脐以上,属于炁短,不能唱歌,先通炁脉。

在人类还处于远古的洪荒时代,医学还仅仅是流传于民间的方术,并没有象今日这样形成较为完备的学科体系,我们的祖先们在恶劣的生存环境中,为了将种族繁衍下去,在与大自然抗争的生活实践中,便开始了用歌舞治病的乐疗文明。

从人体这个小宇宙内部的从物理学角度分析,发声、唱歌不仅是声带的振动,而是整个肌体的振动,是声波对人体的影响。是声波使机体各器官的振动系统产生有益的共振,而实现机体各种频率节奏上的协调平衡,是一种自然而然的保健按摩,促使血液流向有病的器官,从而促使人的机体由有不健康转向健康。

二、传授通经络抗衰老;

《黄帝内经》曰:“经脉者,所以能决死生,处百病,调虚实,不可不通也!”。公益沙龙传授体验怎么知道您的经络通了? 脸部的五官问题都源于你的五脏,五脏问题都源于你的五殖,五殖通五行。脸部是五脏的镜子,通过脸部的变化是知道身体经络是否畅通的快速检测方法。



世界非遗组织张勋华与诺贝尔奖得主美国免疫学家布鲁斯·博伊特勒

布鲁斯·博伊特勒2011年获得诺贝尔生理学和医学奖,以表彰他“关于先天免疫激活的发现”。

三、传授活遗产内家功运动处方开七轮。

全球各国卫生部部长、世界卫生组织、世界非遗组织关注活遗产与可持续发展,良好健康与福祉

联合国教科文定义世界非物质文化遗产为活态遗产,世界非遗组织以沙龙形式来实施联合国可持续发展目标“促进健康生活方式,根除疾病”,把活态遗产绝技融入会员的健康生活方式,因为一切疾病都来自于不健康的生活方式,所以,每个家庭,每天都要增加三项健康生活方式。“沙龙”会在线上传授三种健康生活方式,线下会在纽约洛克菲勒中心举办“沙龙”,传授三种健康生活方式的解决方案。

