

2018年“数字图书馆深度游”线下讲座圆满落幕

发布时间：2018-11-26

2018年11月24日下午，天津图书馆文化中心馆在四楼会议室举办了“数字图书馆深度游”线下讲座：“健康理念与中医保健实用方法”及本年度“数字图书馆深度游”的读者答谢颁奖仪式。



参加讲座的读者排起长龙

本期讲座的主讲嘉宾刘毅，医学博士，现任天津中医药大学中医学院党委书记、教授。主要从事中医历代医家学术思想和病案研究，通过医史文献和中医药文献数字化研究，系统整理古代名医临床经验。主编《天津地区医学古籍联合目录》、《中华舌诊观止》等论著8部，发表“《备急千金要方》对张仲景学术思想的传承探究”等论文20余篇，主持完成“中医经验方与健康特色数据库”等科研项目6项。注重继承和传播科学的保健知识，积极参加科普活动，宣讲中医药健康养生知识，曾获得天津市科普先进个人。主讲“纳清排浊——自我保健之要”“恬淡虚无，精神内守，病安何来？”以及“中医药实用保健知识”等讲座，得到广大师生和社区居民的好评。



主讲嘉宾刘毅

讲座开始，刘毅教授指出今天将是把“健康理念”与“中医保健实用方法”相结合的一场讲座。健康是人生的第一财富，追求健康、渴望长寿离不开正确的养生保健方法。中医养生是以中医学基本理论为指导，探索和研究生命的理论，以颐养身心、增强体质、预防疾病的理论和方法为宗旨，进行综合性的保健活动，从而达到强身防病，祛病延年益寿之目的实用性学科。刘教授建议大家天气好时多到户外走动，晒晒太阳；空闲的时间还可以多按摩一下“足三里”和“涌泉”两个穴位，有益于助扶脾胃及肾脏的正气，达到强身健体的目的。



讲座现场座无虚席

接下来刘毅教授介绍了健康与生活起居之间的关联，健康四大基石有合理膳食、适量运动、戒烟限酒与心理平衡。一系列不健康的生活习惯影响着身体的健康。阴虚与阳虚不同体质的人要选择不同的调理方法。最后，刘教授又介绍了“肥胖”与“癌症”的相关知识，中医文化博大精深，刘教授说不能在短时间内诠释清楚，今后希望大家能根据自身的实际情况选择适合自己的养生保健方法，拥有健康的体魄。

为感谢读者朋友们一年来与“深度游”活动的一路相伴，天津图书馆于最后一场讲座后举办了2018年度“深度游”的读者答谢颁奖仪式。本年度共举办线下讲座18场，评选出参与10场以上的“忠实读者奖”12名、风雨无阻全程参与的“年度通关大奖”4名；本年度共举办线上活动5场，评选出“线上活跃粉丝奖”4名，同时还评选出两位重量级的“年度人物”，分别颁发给两位80多岁长者，祝愿他们健康长寿、老有所乐！各奖项获奖代表进行了发言，分享了自己与“深度游”活动的点滴故事，现场气氛非常热烈。最后，为感谢广大读者的支持与厚爱，天津图书馆还为在场的所有读者颁发纪念奖品。



热心读者上台领奖



王建平书记为“年度人物”获奖者颁奖



获奖读者代表发言

至此，2018年“深度游”线下讲座圆满落幕，线上活动还在持续中，请您支持，请您参加！2019年“深度游”活动将进行全新升级，线下讲座不再从6月开始，而是提前至3月启动；线上活动不再从4月开始，而是从1月启动，持续全年。再次感谢各位读者的支持与厚爱，期待2019年与您再相聚！！



“深度游”读者与天图工作人员合影留念