



Coming on 10-18 March 2008!



D.O.M., A.P., P.T., D.O. M.T.P.

Board Certified Acupuncture Physician

Physical Therapist, International Lecture

Author of Positional Release Therapy

Osteopath (Canada)

我們的顧問 - Dr. Kerry D'Ambrogio 是一位國際認可的物理治療師、教授、作家、以及 Therapeutic Systems Incorporated 的總裁及總監。他曾教授數千名包括醫生、骨醫、脊醫、職業治療師、物理治療師、按摩治療師和運動治療師的醫護人員，曾經講學的國家遍佈全球。他除了著作有「體位肌肉鬆馳法」之外，亦在許多物理治療及職業治療期刊發表了多篇學術文章，並曾接受過多間電台及電視台的訪問。

他將於三月十日至十八日在我們中環診所應診，為本地有需要的人士檢查和治療，如欲在香港接受 Dr. D'Ambrogio 治療，敬請致電 **2537 2083** 預約及查詢。

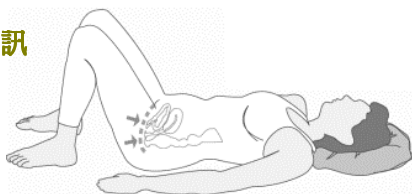
Our consultant, Dr. Kerry D'Ambrogio DOM, AP, PT, DO-MTP is an internationally recognized physician, osteopath, physical therapist, lecturer, author and is president and director of Therapeutic Systems Incorporated. He has taught several thousand healthcare practitioners including medical doctors, osteopathic physicians, dentists, chiropractors, physiotherapists, occupational therapists, massage therapists and athletic therapists. His courses are taught throughout the world. He is a published author of Positional Release Therapy and he has written numerous articles in Physiotherapy and Occupational Therapy journals and has discussed health issues on radio and television talk shows.

He is coming to our central clinic to assess and treat client from 10 to 18 March 2008. Client who would like to have consultation with Dr. D'Ambrogio in Hong Kong, please call 2537 2083 for appointment.

Health Information 健康資訊

產後修身 (一)

盆骨底肌肉運動



好處：增加盆骨底肌肉的力度及控制力，促進血液循環及傷口癒合

做法：仰臥，雙膝屈起膝蓋微微分開，然後收緊肛門和尿道的肌肉（好像制止大、小便一樣），保持 5 秒，然後放鬆，重複 5 次為一組 #一日三次，每次 2-3 組，持之以恆進行

進階 1) 站著將基本動作重覆，每次都要確實夾緊臀部提肛，並維持 5 秒鐘，慢慢放鬆休息 5 秒鐘，必需重覆地收縮及放鬆，做 15-20 次才算一回合，每天至少做三回合

進階 2) 不管站、躺、做家事、看電視、等車...甚至走路時，都嘗試收縮盆骨底肌肉，同時可將收縮/放鬆的時間，逐漸由 5 秒延長至 10 秒，甚至更長，這是骨盆肌肉的耐力訓練。另外，也可加做快速的收縮/放鬆，以增進肌肉的爆發力

<運動前需注意事項> 全身鬆弛並穿著鬆身衣服 在空氣流通的位置做運動 運動前先排清小便 產後運動時要留意身體的反應，做到幾多得幾多，若運動時有任何痛楚便應停止

由香港青年獎勵計劃舉行的野外定向挑戰盾及 Rogaine 6, 今年亦有由我們提供物理治療師駐場服務。於二零零八年三月二日星期日所舉辦的「二零零八野外定向挑戰盾」，當然亦發現了我們的蹤跡。是次活動可謂「老幼皆宜」，由 12 歲起的少年組至年齡 35 或以上的壯年組，甚至家庭組都有熱烈的參賽者，令這次活動的參加人數有 600 人以上，出發時人頭湧湧的場面令人印象深刻！

這次賽事歷時不太長，最長只有 6 小時，所以受傷的人數比對上年的 24 小時賽也大大降低。下年我們還會再為野外定向挑戰盾和 Rogaine 24 服務，到時再見了！



Institute of Holistic Healthcare

Web Sites: www.iholistic.org

E-Mail: info@iholistic.org

Phone: (852) 2537 2083

On-field Sports Physiotherapy Certificate – Level 1

Course Director: Kerry Fung, PT

Date: 17-19/03/2008 & 26-28/03/2008 (Course Code: OFSP1-0803)

Time: 6:30 PM to 10:00 PM

Venue: Accident and Emergency Training Centre, 3/F, Tang Shiu Kin Hospital, 282 Queen's Road East, Wanchai, Hong Kong.

Applied Anatomy & Physiology for Yoga Teachers

Instructor: Kerry Fung, PT

Date: 14/5, 15/5, 17/5, 19/5, 2/6, 5/6, 14/6, 16/6, 19/6 & 23/6 (Code: LA-0805)

Time: 7:00 PM to 10:00 PM (Weekday);

Venue: 2:30PM-9:30PM (Weekend)
Room 508 Takshing House, 20 Des Voeux Road Central, Hong Kong.

Please visit our website www.iholistic.org for details.

Health is a continuum of physical, mental & spiritual well being.

整全健康道 至善身心靈