

《健康有美麗》講護眼之道



沈詠珮示範瑜珈動作

《健康有美麗》講護眼之道

眼睛是人類的靈魂之窗，平常護理非常重要，到底要怎樣保養才是正確護眼之道？杞子、藍莓、銀杏如何幫助眼睛視力？澳視澳門今晚九時三十分播映《健康有美麗》，請來眼科專家為觀眾詳述，並會即場教觀眾做眼睛黃斑病自我測試。另外，中國澳門瑜伽體育總商會創辦人沈詠珮，會教觀眾“山式”動作，幫助腰背肌肉伸展放鬆。

電影《葉問》不單再度掀起功夫電影熱潮，還興起了一股學詠春拳潮流，詠春拳的理論原來與搏擊技巧非常相似，所以詠春拳成為一種非常受歡迎的世界性武術。晚上八時播映的《澳門人，澳門事》會為觀眾介紹。



第D03版：藝海 上一版3 4 下一版

本版標題導航

- 趙又廷認戀高圓圓
- 陶喆告傳媒案敗訴
- 張雨綺想做F1女車手
- 《翻身》與《一起翻身的日子》
- 《風火台》探討過界司機問題
- 《健康有美麗》講護眼之道
- 勁爆劇場大比拼周日舉行
- 雜果冰