

# 重庆外语外事学院工会委员会

---

重外工函〔2023〕8号

## 关于组织教职工参加重庆市教科文卫体工会 第八届“健康基层行”——四季养生保健常识讲座 的通知

各分工会：

根据《重庆市教科文卫体工会关于开展第八届“健康基层行”活动的通知》要求，为深入推进健康中国重庆行动，贯彻落实《中国工运事业和工会工作“十四五”发展规划》中关于提升职工生活品质的任务要求，更好的服务基层、服务职工，满足职工对美好生活的健康需求，有效预防和控制各类疾病的发生。重庆市教科文卫体工会即将在我校开展第八届“健康基层行”——四季养生保健常识讲座，现将有关事项通知如下：

### 一、讲座主题及介绍

养生，顺应四季变化，因时制宜，顺时养生，与自然和谐共生，身体才能得到适当的保养。中医认为，人的五脏六腑与四季是相呼应的，“春养肝，夏养心，三伏养脾胃，秋养肺，冬养肾”，每个季节都有与之对应的需要保养的器官。

本次讲座将由重庆市中医院专家进校讲解中医养生的意义

和养生方法，分享养生遵循顺应四季的变化，从四个季节分别为教职工讲述如何养生，讲解每个季节养生的适宜和忌讳。

## 二、讲座时间

2023年10月27日（星期五）15:00

## 三、讲座地点

渝北校区 第一阶梯教室（一号教学楼2楼）

## 四、讲座对象

教职工会员

## 五、讲座要求

根据“附件1”的名额分配表，共限报50人；2023年10月26日上午10点前将“报名表”电子版提交校工会办公室邮箱。

联系人：王 婷

电 话：023-88959054

电子邮箱：250933815@qq.com

特此通知。

附件1.“四季养生保健常识讲座”名额分配表

2.“四季养生保健常识讲座”报名表

重庆外语外事学院工会委员会

2023年10月23日



附件 1

## 四季养生保健常识名额分配表

序号	分工会名称	分配人数
1	校工会委员	9
2	分工会主席	13
3	英语学院分工会	4
4	东方语学院分工会	4
5	西方语学院分工会	4
6	国际商贸与管理学院分工会	4
7	国际传媒学院分工会	8
8	国际汉语教育学院分工会	4
9	艺术学院分工会	8
10	音乐学院分工会	8
11	马克思主义学院分工会	2
12	体育部分工会	1
13	机关第一分工会	5
14	机关第二分工会	1
15	机关第三分工会	5
总 计		80 人

附件 2

## 四季养生保健常识报名表

分工会名称：

序号	姓名	联系电话	备注
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			