

課程名稱 | 養生與自我推拿(早上班)

課程屬性 | 台江分校

課程編號 | 1011-3066

授課老師 | 許祥清

最高學歷 / 空中專科學校 企業管理科

相關學經歷 / 屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮州永生中醫院、國立中山大學中醫社講師、屏東東港婦嬰西醫院、屏東潮州永生中醫院、耕聖中醫診所/針灸、推拿講師、仁德社區大學、南關社區大學

現職 / 台南社大講師、南關社大講師、仁德社大講師

上課時間 | 每週三上午09:00-11:50 第一次上課日期 2012年03月07日 (星期三)

課程理念



關於這一門課：

1. 為什麼想開這門課？希望帶領學員共同學習甚麼

1. 順應自然環境的變化、給予學生最正確保養的方法，以達到健康為目的。
2. 是一門著重實際自我推拿演練技巧，穴位認識及應用，配合中藥與飲食療法，確實達到學以致用的課程。

2. 修此門課需具備什麼條件？

如果你具備孝順心與耐心，愛護自己，珍惜生命，歡迎全家人修課。

3. 上課的方式是怎麼進行的？學生可以有什麼收穫？

(1) 配合講義解說。(2) 實際操作。
(3) 認識自己的身體。(4) 穴位的活用。
(5) 達到身體保健、預防疾病擴大的目的。

4. 如何取得學分？(評量方式)

出席率、實務檢測。

5. 備註&推薦書目

《人體使用手冊》吳清忠

著，達觀出版

招生人數 | 40 人 (若非課程特殊需求，每班招收人數至少 35 人。)

學分收費 | 3 學分 3000 元 (18 週課程 / 一次上課 3 小時)

週次	上課日期	課程主題	課程內容
1	2012-03-07 上午09:00~11:50	睡得甜蜜蜜，全靠安眠穴	少孩、小孩、肩貞、步廊、幽門等穴。
2	2012-03-14 上午09:00~11:50	最好的友情是經絡	一針二灸三用藥四按摩五導引

3	2012-03-21 上午09:00~11:50	家財萬貫，比不上長壽穴	太沖、太溪、足三里、等穴
4	2012-03-28 上午09:00~11:50	如何調整血壓高	太沖、太沖、足底心臟反射區
5	2012-04-11 上午09:00~11:50	梅精加薑汁，讓男人陽氣十足	梅精稀釋加薑切薄片煮5分鐘即可
6	2012-04-18 上午09:00~11:50	人的身體是有思想的	養生就是這樣，您能吸收的，適合您身體的，那部份才是營養
7	2012-04-25 上午09:00~11:50	神奇的關元穴	溫灸一下關元穴，熱氣進去後，尿氣化了，這個人就能排出尿液了
8	2012-05-02 上午09:00~11:50	禁忌的東西，往往是特效的東西	要看您怎樣去用它了。因為不好把握，所以才要禁忌
9	2012-05-09 上午09:00~11:50	萬事俱足，就是少了身體健康	經絡是搭建在我們生活和心理之間橋樑
10	2012-05-16 上午09:00~11:50	刮痧應用於預防感冒	翳風、風池、風府、膏肓、肩井、大杼、肺俞等穴
11	2012-05-23 上午09:00~11:50	生命閱讀週	
12	2012-05-30 上午09:00~11:50	拔罐運用於調整臟腑	背部輸穴，分為上焦、中焦、下焦三部分
13	2012-06-06 上午09:00~11:50	艾灸配合隔薑灸，與彈性繃帶之應用	膏肓隔薑灸，巨骨隔薑灸加厚毛巾，關節處隔薑灸加彈性繃帶
14	2012-06-13 上午09:00~11:50	背部肌肉損傷及寒冷潮濕	背部穴道：大椎肩井、肩中俞、肩外俞、肩貞、天宗等穴
15	2012-06-20 上午09:00~11:50	人體的腦部貧血引起的供氧不足，而短時間的失去知覺	頭部穴道：百會、人中，腳部穴道：隱白等穴
16	2012-06-27 上午09:00~11:50	會陰部長期受壓，如騎自行車、久坐等，導致局部氣血停滯，日久則成氣滯血瘀	以姆指按壓腎俞、會陰、關元、大赫、三陰交等穴
17	2012-07-04 上午09:00~11:50	女人經絡按摩容顏煥發	1.面部分推法 2.叩齒磨牙法 3.手洗臉法 4.搓鼻外法
18	2012-07-11 上午09:00~11:50	當正氣虛弱風寒之邪進入面部經絡，經氣阻滯，	1.面部推拿法 2.扭拿頸部 3.顫揉面部

經筋失養、肌肉
縱緩不收所致，
面神經麻痺發生
的主因

4. 拿肩井穴