

課程名稱 | 養生與自我推拿-晚上班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1012-3371

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 | 每週三晚上07:00-09:50 第一次上課日期 2012年09月05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

《黃帝內經》上說：「上工治未病，而不治已病。」這是說高明的醫生注重的是疾病的預防，治療是次要的，而預防的方法就是養生！因此自古便崇尚「學會養生，百病不擾」的說法。

1. 順應自然環境的變化，給於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。

招生人數 | 37 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 | 2012-09-05 晚上07:00~09:50 | 疏經活絡按太沖穴止頭痛 | 太沖穴可以平息肝火，疏通經絡，此時按摩太沖穴可以減輕頭痛症狀。 |
| 2 | 2012-09-12 晚上07:00~09:50 | 經血過多艾灸隱白穴有特效 | 刺激隱白穴有健脾痛血、補中益氣的功效。艾灸隱白穴治療血崩，既簡便易行。 |
| | | | |

| | | | |
|----|-----------------------------|------------------------------|---|
| 3 | 2012-09-19 晚上07:00~09:50 | 頭部特效妙穴--- 風池穴 | 預防和調治由風邪引起的眾多疾病，如感冒頭痛、小兒抽動症、帕金森症等。 |
| 4 | 2012-09-26 晚上07:00~09:50 | 膀胱經在人體內 四通八達 | 在它的這些線上分佈著所有腧穴，這些穴和臟腑本身的分佈位置相對應，是臟腑器官的反應點。 |
| 5 | 2012-10-03 晚上07:00~09:50 | 身體的第二大長 壽穴---涌泉 | 涌泉穴是腎經的一個重要穴位，經常按摩艾灸此穴，有增精益髓、補腎壯陽、強筋壯骨之功。 |
| 6 | 2012-10-17 晚上07:00~09:50 | 胃經的走向與疾 病的治療 | 本經腧穴可治療胃腸等消化系統，神經系統，呼吸系統循環系統。 |
| 7 | 2012-10-24 晚上07:00~09:50 | 便秘、兩肋痛、 耳鳴、耳聾---支 沟穴 | 本穴位是治療便秘的特效穴位，輕輕揉動，以酸脹感為宜。 |
| 8 | 2012-10-31 晚上07:00~09:50 | 產後少乳刺激少 澤穴 | 此穴在臨床上常用于治療乳腺炎、乳汁分泌不足、神經性頭痛、中風昏迷、精神分裂症等。 |
| 10 | 2012-11-14 晚上07:00~09:50 | 潛伏在大腸經上 的疾病 | 大腸經發生異常時，會有牙痛、鼻塞、口乾渴、喉嚨腫等症狀出現。 |
| 11 | 2012-11-21 晚上07:00~09:50 | 可以幫助降低血 壓的曲澤穴 | 曲代表肝的意思；澤是滋潤的意思，所以這個穴有養肝的功效。 |
| 12 | 2012-11-28 晚上07:00~09:50 | 心血管類疾病潛 伏在心經上 | 循經按揉可以放鬆上臂肌肉，疏痛心經的經氣。 |
| 13 | 2012-12-05 晚上07:00~09:50 | 肺經異常不通時 ，人的身體會出 現以下的毛病 | 外經病、臟腑病、皮膚問題。 中府穴最能反應肺的健康與否，中府穴能宣肺理氣、清瀉心肺之熱，按摩止穴能健脾，治療腹脹、肩背痛等病。 |
| 14 | 2012-12-12 晚上07:00~09:50 | 按揉命門穴，壯 陽補腎效果最好 | 有溫腎壯陽，強腰膝固腎氣，延緩人體衰老。不但提升人體陽氣還有止下垂作用的百會穴，是足三陽經、督脉、厥陰肝經的交會穴，是人體陽氣匯聚的地方。寧神定志解疲勞，神庭穴確 |
| 15 | 2012-12-19 晚上07:00~09:50 | 任脉不暢會出現 的病症 | 實則腹皮痛，虛則癢搔(絡脉病) |
| 16 | 2012-12-26 晚上07:00~09:50 | 按摩艾灸兌元穴 可以補腎氣，提 高性功能 | 艾灸兌元穴對治療失眠的效果也很好。 |
| 17 | 2013-01-02 晚上07:00~09:50 | 祛寒壯身首選氣 海穴 | 本穴確有調整全身虛弱狀態，增強免疫及防癒功能。 |
| 18 | 2013-01-09 晚上07:00~09:50 | 最能平衡人體陰 陽的神闕穴 | 是人體的長壽之穴，是人體生命能源的所在地。 |