

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 | 1021-3585

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 2013年03月06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	2013-03-06 上午09:00~11:50	養生推拿的好處	養生推拿的好處 課程說明 常按曲泉穴，益壽又延年 膝關節疼痛，大腿內側疼痛的用穴位。
2	2013-03-13 上午09:00~11:50	止胃痛，按公孫穴有效果	若脾虛痰濕內阻，沖氣夾痰上逆頭痛，用公孫穴可收到滿意效果。

3	2013-03-20 上午09:00~11:50	頸肩疼痛可指壓 肩井穴	如果肩膀的酸痛已經擴及背部時，可以在指壓肩井穴後再指壓天宗穴即可見效。
4	2013-03-27 上午09:00~11:50	常按睛明穴令你 耳聰目明	此外，還有攢竹穴、四白穴、太陽穴、承泣穴、魚腰穴等眼部重要穴道一起配合來做，效果更佳。
5	2013-04-03 上午09:00~11:50	手腳冷可多按太 溪穴	可在太溪穴上用間接灸、線香灸刺激，皆有療效。或仔細地按摩刺激，效果亦佳。
6	2013-04-10 上午09:00~11:50	刺激胃經好處多	胃經還可以從中間切斷胃病發展的通路，在胃病未成氣候前就它消失在無形之中。
7	2013-04-17 上午09:00~11:50	祛	每日用雙手拇指在鼻、口吐氣同時按壓翳風穴，每次壓36次，每日重復3次。按時會微微作痛，但是它能治好焦躁，使精神爽朗。
8	2013-04-24 上午09:00~11:50	落枕時的特效穴 位——落枕穴	落枕穴是治療睡覺時落枕的特效穴道。在手背上食指和中指的骨之間，用手指朝手腕方向觸摸。
9	2013-05-01 上午09:00~11:50	生命閱讀週	
10	2013-05-08 上午09:00~11:50	面口疾病的手神 ——合谷穴	咽喉痛以及其他五官疾病按摩刺激合谷穴。但要注意的是體質較差的病人，不宜給予較強的刺激，孕婦不要按摩合谷穴。
11	2013-05-15 上午09:00~11:50	胃痛的救急穴位 ——郄門穴	郄穴在經絡中具特殊功效，專門用於治療急性病。每條經都有一個郄穴，如胃經的郄穴叫“梁丘”，膀胱經的郄穴叫“金門”。
12	2013-05-22 上午09:00~11:50	彈撥極泉穴，對 心腦疾病很奏效	自我保健中如果用彈撥手法按壓極泉穴，卻能夠迅速改善因氣血不暢引起的心悸、胸悶、氣短、呼吸困難、失眠、神經衰弱以及心臟疾病。
13	2013-05-29 上午09:00~11:50	清肺火、止喉痛 ，需要按摩艾灸 尺澤穴和孔最穴	尺澤穴對肺經熱引起的咳嗽、咽喉腫痛有效。 孔最穴一般主治急症，治療咳嗽、氣喘、咽喉腫痛。
14	2013-06-05 上午09:00~11:50	提升人體陽氣還 有止下垂作用的 百會穴	百會穴是足三陽經、督脈、足厥陽肝經的交會穴，是人體陽氣匯聚的地方。
15	2013-06-12 上午09:00~11:50	寧神定志解疲勞 ，神庭穴確實神	神庭穴之“神”並非徒有虛名，它還可以治精神、心理疾病、記憶力減退。 治頭痛、眩暈、心煩失眠的大椎穴具有統領一身之陽氣，聯絡
16	2013-06-19 上午09:00~11:50	消食健胃的中腕 穴	刺激中腕穴還可以加速腸胃蠕動，強化胃腸消化作用，食欲不振，可以對中腕穴進行按摩。
17	2013-06-26 上午09:00~11:50	心情郁闷可按摩 叩击艾灸膻中穴	胸為宗氣聚會之處，膻中穴為氣之會穴，平時自己按揉就可以收到疏理氣機的效果。
18	2013-07-03 上午09:00~11:50	緩解咽喉病症的 要穴天突穴	具有宣肺平喘、清咽開音，按壓天突穴可直接降低仔管黏膜的興奮性、激惹性。