

課程名稱 | 養生與自我推拿-下午班

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1021-3586

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 | 每週三下午02:00-04:50 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

《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 | 38 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 下午02:00~04:50	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。按摩此穴還能養生保健，益壽延年。
2	2013-03-13 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	生命閱讀週	
10	2013-05-08 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	胃痛的救急穴位 ——郄門穴	第一節-生命閱讀週 生命閱讀週為「生命與健康學程」的公共參與活動，本學期主題設定為「服務學習、社群合作」上半堂課程開放所有社大師生參與討論
12	2013-05-22 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	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、督脉、足厥陽肝經的交會穴，是人體陽氣匯聚的地方。
15	2013-06-12 下午02:00~04:50	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 下午02:00~04:50	消食健胃的中脘 穴	刺激中脘穴還可以加速腸胃蠕動，強化胃腸消化作用，食欲不振，可以對中脘穴進行按摩。
17	2013-06-26 下午02:00~04:50	心情郁悶可按摩 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 下午02:00~04:50	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。