

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1022-4003

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 2013年09月04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。

5. 備註&推薦書目

【停課公告】

103年1月1日〔三〕元旦停課一堂，課程順延！

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 | 2013-09-04 晚上07:00~09:50 | 治頭痛、眩暈、 心煩失眠的大椎 | 具有統領一身之陽氣，聯絡一身之陽氣的作用。 |

| | | 穴 | |
|----|-----------------------------|--------------------------|--|
| 2 | 2013-09-11 晚上07:00~09:50 | 最容易按的穴位 —魚際穴 | 本穴能清肺熱，利咽喉，滋陽涼血，適合熱証，對咽喉疼痛、咳嗽痰少者的效果最好。 |
| 3 | 2013-09-18 晚上07:00~09:50 | 手臂屈伸不利點 揉少海穴 | 少海穴可以用來治療肘關節及其周圍組織的病變，比如屈伸不利、落枕、前臂麻木及肘關節周圍軟組織疾患等。 |
| 4 | 2013-09-25 晚上07:00~09:50 | 按摩艾灸神門穴 可提神醒腦 | 按摩神門穴，能鼓舞頭面部氣血，用腦後和緩按揉，能夠解除疲乏，振作精神。 |
| 5 | 2013-10-02 晚上07:00~09:50 | 內關穴堪稱萬能 穴 | 此穴具有鎮靜、安神，可用於心慌失眠，膝關節，需與跪膝法同時合用。 |
| 6 | 2013-10-09 晚上07:00~09:50 | 消積的穴位大陵 穴 | 大陵穴最能瀉火祛濕，火生土則火自少，脾土多則濕自消，一穴二用，自身能量轉化，最是自然之道。 |
| 7 | 2013-10-16 晚上07:00~09:50 | 驅除病痛曲池穴 | 本穴位具有主治發熱、高血壓、肩肘臂痛、咽喉腫痛、上肢不遂或抽搐、扁桃腺炎、關節炎、月經不調等保健作用。 |
| 8 | 2013-10-23 晚上07:00~09:50 | 常揉迎香穴治感 冒、止牙痛、氣 通暢 | 遇到感冒引起的鼻塞、流涕，或者過敏性鼻炎時，按摩兩側的迎香穴一兩分鐘，症狀可以立刻緩解。 |
| 10 | 2013-11-06 晚上07:00~09:50 | 治頭痛、失眠的 外關穴 | 本穴位具有清熱解表，通經活絡有功效。頭痛與失眠時可以按捏外關穴，有奇效。 |
| 11 | 2013-11-13 晚上07:00~09:50 | 與眼病密切相關 的承泣穴 | 眼睛疲勞、迎風流淚、老花眼、白內障等常見的多種眼部疾病，當然需要採用其他相關穴道一同治療才能取得顯著效果。 |
| 12 | 2013-11-20 晚上07:00~09:50 | 按摩艾灸足三里 ，提高免疫力 | 經常揉搓和敲打足三里都能夠進行調整，可以治療胃痛、嘔吐、腹脹、腸鳴、瀉泄、便秘。 |
| 13 | 2013-11-27 晚上07:00~09:50 | ↑提高視力多壓 四白穴 | 指壓該穴道，能提高眼睛機能，對於近視、色盲等眼部疾病很有療效。眼保健操中，就有揉四白穴一節。 |
| 14 | 2013-12-04 晚上07:00~09:50 | 指壓艾灸天樞穴 ，瀉痢立即停 | 天樞穴的主治病症為：便秘、腹脹、腹瀉、臍周圍痛、腹水、腸麻痺、消化不良、惡心想吐等症。 |
| 15 | 2013-12-11 晚上07:00~09:50 | 腰背腿脚痛請按 委中穴 | 此穴的主治疾病為：坐骨神經痛、小腿疲勞、肚子疼痛、腰部疼痛或疲勞、臀部疼痛、膝蓋疼痛。腰背委中求。 |
| 16 | 2013-12-18 晚上07:00~09:50 | 小腿抽筋要按承 山穴 | 承山穴對於緩解肌肉緊張有非常好的效果，如果你的小腿肚抽筋可進行常規的點按和揉即緩解疼痛。在指壓穴道時，應該放鬆小腿再按摩，這點應該注意。 |
| 17 | 2013-12-25 晚上07:00~09:50 | 按摩陽陵泉穴可 疏肝理氣治膽囊 炎 | 因此，每天堅持揉陽陵泉下一寸一處膽囊穴的地方，就能很好地預防慢性膽囊炎的復發，或者降低復發的機率。患有慢性胃炎，老是泛酸、吐酸水也可以按揉陽陵泉穴。 |
| 18 | 2014-01-08 晚上07:00~09:50 | 婦科疾病首選穴 位三陰交穴 | 三陰交穴對於女性的生理痛、腳底腫脹、過胖過瘦、生理不順、手脚冰冷、冷感症、更年期障礙、婦科多種疾病有特效。此外，對胃酸、食欲不振也有效。 |