

# 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 | 1022-4004

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

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

【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 上午09:00~11:50	治頭痛、眩暈、 心煩失眠的大椎 穴	課程說明、介紹 具有統領一身之陽氣，聯絡一身之陽氣的作用。

2	2013-09-11 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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，能够解除疲乏，振作精神。
5	2013-10-02 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	↑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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	腰背腿腳痛請按 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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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 上午09:00~11:50	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。