

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 | 1031-4159

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 2014年03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 | 35 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 | 2014-03-05 晚上07:00~09:50 | 足三里穴 | 無敵長壽穴。此穴有養生保健的功能，能夠增強體力、消除疲勞、強壯神經、預防衰老；能夠理脾胃、調氣血、補虛弱；還能增強下肢體力，防治四肢腫滿。 |
| 2 | 2014-03-12 | 三陰交穴 | 婦科病殺手。此穴是婦科疾病很有療效。 |

| | | | |
|----|-----------------------------|---------|--|
| | 晚上07:00~09:50 | | |
| 3 | 2014-03-19 晚上07:00~09:50 | 調和脾胃灸法 | 脾胃功能正常是氣血充足、身體健康的反應；反之則是氣血不足、體質虛弱。 |
| 4 | 2014-03-26 晚上07:00~09:50 | 中老年保健灸法 | 中老年是指正常生命歷程中青年之後的階段，包括中年和老年。一般指男子35歲之後，女子30歲之後到生命結束的這一階段。這一階段人體機能逐步走向衰退，因此，加強保健十分重要。 |
| 5 | 2014-04-02 晚上07:00~09:50 | 失眠 | 失眠是指經常性睡眠減少、不容易入睡，或睡後易醒，醒後再不能入睡，甚至徹夜不眠的一種病症，古稱「不寐」、「目不瞑」、「不得臥」、「不得眠」等。 |
| 6 | 2014-04-09 晚上07:00~09:50 | 腹痛 | 腹痛俗稱「肚子痛」，是指腹部和腹部的疼痛。腹中臟腑眾多，因此腹痛可能是內、外、婦、兒科等多種疾病引起的。 |
| 7 | 2014-04-16 晚上07:00~09:50 | 打嗝 | 打嗝學名「呃逆」、古稱「噦」，即「膈肌痙攣」，是指氣逆上衝，喉間呃呃連聲，聲短而頻，不能自制的一種病症。 |
| 8 | 2014-04-23 晚上07:00~09:50 | 糖尿病 | 糖尿病是各種致病因子作用於人體，導致胰島素功能減退的疾病，典型病例會出現多、多喝、多吃、消瘦等現象，即「三多一」症狀。中醫將其歸入「消渴」、「消」的範疇。 |
| 10 | 2014-05-07 晚上07:00~09:50 | 高血壓 | 高血壓是以動脈血壓增高，特別是舒張壓持續升高為特點的全身性慢性血管疾病。 |
| 11 | 2014-05-14 晚上07:00~09:50 | 遺精 | 是指不因性交而精液自行洩出，有生理性與病理性的不同。中醫將精液自遺現象稱「遺精」或「失精」。有夢而遺者稱「夢遺」，無夢而遺者稱「滑精」。 |
| 12 | 2014-05-21 晚上07:00~09:50 | 子宮脫垂 | 子宮脫垂是指子宮從正常的位置沿陰道下移，子宮頸外口達坐棘水平以下，或脫出陰道口。 |
| 13 | 2014-05-28 晚上07:00~09:50 | 更年期症候群 | 更年期症候群係指由於更年期精神心理、神經內分泌和代謝變化，所引起的各器官系統的症狀和體徵綜合症候群。 |
| 14 | 2014-06-04 晚上07:00~09:50 | 肥胖 | 肥胖是由於人體代謝失調而造成脂肪組織過多。肥胖是健康的殺手，肥胖容易引發冠心病、糖尿病等疾病。 |
| 15 | 2014-06-11 晚上07:00~09:50 | 臉色蒼白 | 臉色蒼白指女性或男性臉色無華、晦白或灰暗、肌膚粗糙、斑點多的狀況。 |
| 16 | 2014-06-18 晚上07:00~09:50 | 硬皮症 | 硬皮症是一種慢性自體免疫疾病，也是一種結締組織疾病，以局部皮膚硬化、萎縮為特點的疾病。可歸屬於中醫痺症中之「皮痺」、「肌痺」範疇。 |
| 17 | 2014-06-25 晚上07:00~09:50 | 驚風 | 驚風又稱「驚厥」，是癇性發作的主要形式，以僵直或陣攣等骨骼肌運動性發作為主要症狀，常伴隨意識障礙。 |
| 18 | 2014-07-02 晚上07:00~09:50 | 小兒厭食症 | 厭食症是指較長時期的食慾減退或消失。引起厭食的原因較多，它不是一種獨立的病，而是一種症狀，中醫稱厭食為「納呆」。 |