

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 | 1041-4823

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 2015年03月11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	2015-03-11 下午02:00~04:50	培腎固本穴	有培腎固本、調氣回陽的作用。 對全身衰退、泌尿道感染、腎炎、小兒消化不良，有調理改善的功能。
2	2015-03-18	清熱解毒穴	有清熱解毒、涼血潤燥的作用。

	下午02:00~04:50		能緩解皮膚過敏、奇癢難忍，或被蚊蟲叮咬之後的紅腫狀況。
3	2015-03-25 下午02:00~04:50	養心安神灸法	是預防心血管疾病、養身保健、延年益壽的常用方法之一。
4	2015-04-01 下午02:00~04:50	小兒保健灸法	小兒在生長發育過程中，許多臟腑的功能還不夠健全，中醫稱之為臟腑嬌嫩，行氣未充。因此可透過外部方式增強體質。
5	2015-04-08 下午02:00~04:50	暈厥	暈厥是大腦一時性缺血、缺氧引起的短暫意識喪失的現象。中醫古稱「薄厥」、「鬱厥」、「昏厥」、「昏仆」等。
6	2015-04-15 下午02:00~04:50	腰腿痛	腰腿痛是以腰部和腿部疼痛為主要症狀。內、外、骨、婦科疾病均會出現腰腿痛症狀。
7	2015-04-22 下午02:00~04:50	心悸	心悸是指患者自覺心跳異常，驚慌不安，不能自主或有脈搏跳動參差不齊的一種症候。古稱「驚悸」、「怔忡」。
8	2015-04-29 下午02:00~04:50	心臟病	心臟病是心臟疾病的總稱，包風濕性心臟病、先天性心臟病、高血壓性心臟病、冠心病、心肌炎等各種心臟病。這裡重點介紹慢性肺源性心臟病和冠狀動脈粥樣硬化性心臟病。
9	2015-05-06 下午02:00~04:50	黃疸	黃疸又稱「黃膽」，俗稱「黃病」，是一種因血清中膽紅素升高，致使皮膚、黏膜和鞏膜發黃的症狀和體徵。歷代對黃疸的命名和分類極為繁雜，現在臨床大多分為陽黃、陰黃兩類。
10	2015-05-13 下午02:00~04:50	攝護腺炎	攝護腺又稱「前列腺」，攝護腺炎是指攝護腺特異性和特異感染所致的急慢性炎症，進而引起全身或局部症狀。屬於中醫學的「尿濁」、「膏淋」範疇。
11	2015-05-20 下午02:00~04:50	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，本學期以「他者關懷」或「環境生活」為主題，下半堂課程開放所有社大師生參與討論。
12	2015-05-27 下午02:00~04:50	帶下病	帶下病指陰道所流出黏液的量、色、質、氣味異常，並伴隨局部或全身症狀為特徵的疾病。
13	2015-06-03 下午02:00~04:50	性冷感	性冷感是指缺乏性慾，通俗地講，即對性生活無興趣，也有說是性慾減退。
14	2015-06-10 下午02:00~04:50	黃褐斑	黃褐斑也稱為「肝斑」，是發生在顏面的色素沉澱斑，是臉部黑變病的一種。屬中醫的「面塵」、「鰲黑」範疇。
15	2015-06-17 下午02:00~04:50	斑禿	斑禿是一種頭髮突然成片脫落，局部皮膚正常，無明顯自覺症狀的皮膚病。中醫稱「油風」。臨床發現往往在過度勞累、睡眠不足。
16	2015-06-24 下午02:00~04:50	濕疹	濕疹是一種常見的變態反應性炎症性皮膚病。過度疲勞、慢性感染病灶、新陳代謝障礙和內分泌失調等，均會產生濕疹並加重病情。
17	2015-07-01 下午02:00~04:50	流行性腮腺炎	流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道傳染病。中醫稱為「痄腮」，俗稱「豬頭皮」。
18	2015-07-08 下午02:00~04:50	小兒肺炎	小兒肺炎是不同病原體所致的肺部炎症，是小兒常見病之一。秋末及冬季是發病高峰。屬中醫「咳喘」範疇。