

# 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 | 1061-1061H21

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 2017年03月08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

※【課程中老師可視學員的需要與學習進度，保有調整課程的權力】

4. 如何取得學分？（評量方式）

出席率、實務檢測。

招生人數 | 34 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	2017-03-08 晚上07:00~09:50	命門固定式安全灸	背對著一個平面，右手或左手拿著灸條固定於平面來回擺動，自調感覺溫度。

2	2017-03-15 晚上07:00~09:50	預防感冒 1. 刮痧 優先 2. 溫水泡腳	先刮雙側膏肓，雙側肩胛骨下方，雙側腋窩下。喝溫熱開水。
3	2017-03-22 晚上07:00~09:50	神闕與命門的溫度，決定健康的程度	用100公分長的彈性綁帶，順著帶脈層層包紮，工作時紮緊，睡眠時紮鬆。
4	2017-03-29 晚上07:00~09:50	面框調整人象圖	俯臥于平面上額頭頂著一本5公分厚度的物品(硬的)針對肩胛頭與禪頭進行滾動頭部刺激，以達按摩作用。
5	2017-04-05 晚上07:00~09:50	俯臥地板上，練習關元穴的肌肉彈性係數	雙腳合並上下提，配合呼吸，可間斷做，雙腳打開上下提配合呼吸，可間斷做。
6	2017-04-12 晚上07:00~09:50	升結腸與橫結腸與降結腸的維妙關係	坐著馬桶上，大便時，抬高右腳使升結腸居於高位，橫結腸居于中位，降結腸居於低位，由高往低順便而下。
7	2017-04-19 晚上07:00~09:50	讓頭腦清醒，加強記憶力，預防感冒	用按摩棒刺激腦空、竅陰、完骨、玉枕、以漸近式為原則。
8	2017-04-26 晚上07:00~09:50	酸痛用拔罐再加上隔薑灸，最後用彈性綁帶，保	膝痛，腰痛，手肘痛，腳踝痛，跌打損傷皆可。
9	2017-05-03 晚上07:00~09:50	精神不集中，體力不足，手術後，大病後，最適	稍為工作就感覺眼神不足，容易流汗，怕冷，即是先天力不足，後天脾胃又失調。
11	2017-05-17 晚上07:00~09:50	您的身體安全，我們全家才平安幸福	預防頸酸，按摩腦空配膏肓，預防腰酸，溫灸命門加強肩頭，腰骨頭多拔罐。
12	2017-05-24 晚上07:00~09:50	寸步難行，千金難買一寸筋，筋的管家陽陵泉	用按摩棒輕敲足三里斜上一寸陽陵泉，以酸痛為標準，再灸之。
13	2017-05-31 晚上07:00~09:50	腳先冷，手後冷，腳宜保暖	平時用80公分長的彈性綁帶，固定于三陰交，讓肝、脾、腎溫經通絡。
14	2017-06-07 晚上07:00~09:50	登山時，雙腳雙膝最宜保暖固定	登山前用80公分長的彈性綁帶固定陰陵泉、陽陵泉、足三里一組。血海、梁丘一組。
15	2017-06-14 晚上07:00~09:50	加強橫結腸功能與機能，促進血液循環	以神闕為中心往上至中脘拔1號罐2個，往左右至帶脈各拔2個，中脘左右再拔1個。
16	2017-06-21 晚上07:00~09:50	能量倍增操是靜態式抬腳運動	它利用人體平躺於平面上仰睡姿勢，將雙腳抬起之高度，共有九種不同姿式，調整不同的深層與表層肌肉為何嬰兒抬腳不會酸呢？
17	2017-06-28 晚上07:00~09:50	冬天宜灸，就是避寒，早臥晚起為了防寒，必待	想在冬天讓自己更強壯些，那不妨以艾條灸神闕下的關元穴，再加上胃經的足三里兩穴，每天各灸15分鐘，冬天灸它2個月。
18	2017-07-05 晚上07:00~09:50	夏天泡腳，連根拔除體內寒氣，寒氣一除，身心	泡腳同時可用按摩棒按摩，合谷、足三里、委中、列缺、陽陵泉、昆崙、勞宮，刮痧手背，腳外側，身體側面。材料艾草、薑母、醋，比例因人而加減。