

# 課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1071-1071H21

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 2018年03月07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。

使用教材 | 拔罐器、灸條、刮痧板

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	2018-03-07	黃金三角洲，雙	使用工具，拔罐器罐子6號×1，延長線×1，自行走罐。

	晚上07:00~09:50	肩胛與大椎	
2	2018-03-14 晚上07:00~09:50	如何適應白天與晚上的溫度變化，勞宮、三陰交	早上起床馬上喝溫開水，飯前一小塊薑糖，睡前泡腳，雙手搓熱，三陰交用彈繃，肩井用毛巾。
3	2018-03-21 晚上07:00~09:50	腳趾接縫處互相按摩，指壓，太沖、內庭、俠谿	操作手法宜輕柔為主，指壓點停留時間1~2秒
4	2018-03-28 晚上07:00~09:50	溫灸，入會穴、章門、中腕、膻中、膈俞、陽陵	五臟六腑，氣血筋脈骨髓，先身體由上而下，先前而後，先手後腳
5	2018-04-11 晚上07:00~09:50	肩井、膏肓保養與強化機能，先用按摩棒指壓恢	先走罐後留罐，再溫灸，後灸足三里
6	2018-04-18 晚上07:00~09:50	膀胱經，華陀夾脊，按摩棒指壓滑罐	先中焦、下焦、後上焦，後溫灸命門、足三里
7	2018-04-25 晚上07:00~09:50	腳踝扭傷如何處理	用透氣膠帶前中後固定，先隔薑灸，以輕壓痛點為主
8	2018-05-02 晚上07:00~09:50	溫灸入膠與命門，強化海底輪與任督兩脈起點順	將透氣膠帶切成6格三張，長強旁2片，命門一片
10	2018-05-16 晚上07:00~09:50	強化雙手功能，雙手合掌即勞宮，相接於神闕，	手三陰手三陽經絡的起點與終點，專心于指尖末梢
11	2018-05-23 晚上07:00~09:50	同時啟動任脈與督脈調整自律神經	平躺身體，前後律動，專心百會、神闕、湧泉
12	2018-05-30 晚上07:00~09:50	溫灸督脈，陽氣充足活化細胞加強造血功能	正坐，平躺，側臥皆可適用隔薑灸
13	2018-06-06 晚上07:00~09:50	如何止咳，止打膈	咳時用毛巾指壓喉嚨，吞下口水12次打膈時，(1)先喝溫開水(2)含鹽巴(3)雙手中指互拉往上提
14	2018-06-13 晚上07:00~09:50	手脚第5趾受傷如何處理	用透氣膠帶包著痛點再固定3、4、5趾，而後用隔薑灸
15	2018-06-20 晚上07:00~09:50	如何加強眼睛的功能	正坐背靠牆，頭往右上角拉，以後腦受到牽引為止，再來左上角，如上法
16	2018-06-27 晚上07:00~09:50	承扶上，即坐骨拔罐，而同時走路，預防雙腳疲	工具，拔罐槍、延長線×1、1號×2，先塗上椰子油
17	2018-07-04 晚上07:00~09:50	腰、膝、踝保溫法提升肌肉組織功能	人體三大區不得失溫，用彈性綁帶包紮，尤其是晚上，才能提高睡眠品質
18	2018-07-11 晚上07:00~09:50	勞累了一天，請泡脚	艾草加薑粉藥包泡脚，同時按摩雙腳，用按摩棒指壓足三里、風市，用刮痧板刮頭部