

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 | 1082-1082H18

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 2019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

《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 | 33 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	2019-09-04 晚上07:00~09:50	認識任脈	喝牛奶的人不如送牛奶的人健康的真理；是有陽光的運動可增加鈣的吸收，用艾條溫灸養老穴、小海穴、巨骨穴、陰陵泉穴

			、陽關穴、昆崙穴，可以強化骨質。
2	2019-09-11 晚上07:00~09:50	認識督脈	身體自有的解毒程式，肝：太冲穴，心：少府穴、勞宮穴，脾：商丘穴，肺：合谷穴，腎：湧泉穴；白天指壓合谷穴，睡前指壓太冲穴。
3	2019-09-18 晚上07:00~09:50	認識手太陰肺經	人體手上的能量通道：勞宮穴，用右手拍打左手勞宮穴，反之亦是，人體腳的能量通道：湧泉穴，用溫熱開水+藥包泡腳。
4	2019-09-25 晚上07:00~09:50	認識手陽明大腸經	人體上焦能量源泉：列缺穴、內關穴、太淵穴，用按摩棒按壓。 人體中焦能量源泉：足三里穴、中腕穴，用艾條隔薑灸。
5	2019-10-02 晚上07:00~09:50	認識足陽明胃經	伸懶腰暢通全身氣血，日常生活中，我們為什麼會不自覺的打哈欠伸懶腰呢？因為胃氣不降，三焦氣機不順的表現，中腕穴與極泉穴互補作用，躺著作用大，坐著作用小。
6	2019-10-09 晚上07:00~09:50	認識足太陰脾經	鍛鍊閉天門法，經常在大小便時，做做上下緊緊咬合，使元氣不散，中年開始練，老來會有一副好的牙齒，大小便也會非常順暢，地蒼穴與頰車穴互補作用。
7	2019-10-16 晚上07:00~09:50	認識手少陰心經	靜心養氣論：用雙手握固雙勞宮，放于神闕下，閉目養神，慢慢體會掌心有微弱的脈搏，體驗心知肚明，陰陽調和境界，可以改善情緒平衡。
8	2019-10-23 晚上07:00~09:50	認識手太陽小腸經	冬天手脚冰冷，按壓合谷穴，內關穴、陽池穴、關冲穴，雙手互相搓熱；命門穴，膝蓋用隔薑灸，再用彈性繃帶包紮，頸部、腳踝、膝蓋也要加強保溫
9	2019-10-30 晚上07:00~09:50	認識足太陽膀胱經	天賜五穀最養人，小米養脾，大米養肺，小麥養心，大豆養腎，高粱養肝。小動作養護五官，眼睛：精明穴、絲竹空穴，鼻子：迎香穴、人中穴，耳：耳門穴、聽宮穴、聽會穴，口：地
10	2019-11-06 晚上07:00~09:50	認識足少陰腎精	晨晚八部功調理陰陽，輕鬆無痛，頭上六部，刮痧片，大小尖頭輕壓三焦經、膽經、膀胱經、督脈，用按摩棒壓耳朵外圍，百會穴、腦空穴、天柱穴、啞門穴，風池穴，腳上二部，泡腳
11	2019-11-13 晚上07:00~09:50	認識手陰心包經	沒生病，不等於健康，所以頭部要常按摩，保持清爽，腳要常泡溫熱水，吃要求到八分飽即可，平常留些時間善待自己，如推拿、按摩、拔罐、刮痧，用隔薑溫灸命門，保持腳踝、膝、
12	2019-11-20 晚上07:00~09:50	樂齡學習	聽聽學生的心聲，笑對秋陽，衰老也是自然定律，但得夕陽無限好，何須惆悵近黃昏，心情才是最好的養生方法。吐放納新，和神養氣，先呼後吸，呼出大自然吸入大自然。
13	2019-11-27 晚上07:00~09:50	認識手少陽三焦經	閃到腰=腰部肌肉貧血，先拔罐6~8個1號罐，後隔薑艾灸。膝蓋痛，要小心糖尿病，隔薑艾灸加彈性繃帶包紮。喝溫水養生，調養身心，尤其早起空腹，睡前2個時段。
14	2019-12-04 晚上07:00~09:50	認識足少陽膽經	心寒亦是毒，腳暖了，心也就暖了，泡腳宜泡湧泉穴、昆崙穴太谿穴，起床喝溫開水，感覺有溫熱到水分穴。外出長時間回到家或辦公室工地，第一時間先喝溫熱開水，加強免疫功能。
15	2019-12-11 晚上07:00~09:50	認識足厥陰肝經	排毒實踐法，春：萬物萌芽，祛肝毒，太冲穴。夏：努力排寒，解心毒，勞宮穴。秋：結實纍纍清肺毒，拍打尺澤。冬：休養生息排毒，泡腳，艾灸命門穴。
16	2019-12-18 晚上07:00~09:50	認識手三陰，手三陽	面框調整法：額頭接觸地面，左右擺，下巴接觸地面左右擺，顴骨，耳接觸地面，力量由小微大5秒一次，全部時間三分鐘。蹲著前後左右走5步，左轉5步右轉5步 調整督脈。
17	2019-12-25 晚上07:00~09:50	認識足三陰足三陽	腸一潤，便就通，大便時坐在馬桶上同時左轉降結腸，右轉升結腸，往前收小腹帶動橫結腸，重複，一二次即可。雙手反掌放于頭上拉直，踮腳尖走路，伸展龍骨。
18	2020-01-08 晚上07:00~09:50	總複習	平時的養生保健，主張預防，第一未病先防，養生就在於平時點滴的累積，每一個都應該學習一些醫療保健常識，這樣才有利於安身立命，不管你現在多大的年紀，身體情況如何，馬上