

# 課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1091-1091H20

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 2020年03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	2020-03-04 晚上07:00~09:50	快樂心情睡眠最佳方法	坐著床上，雙膝微彎，大腿中心線用1號罐拔罐3個，左右皆是，是足厥陰肝經。

2	2020-03-11 晚上07:00~09:50	改善頻尿現象加強膝蓋功能，湧泉穴，保暖	用彈性繃帶包紮雙膝，使用前先用1號拔罐，雙膝眼，事先泡腳，灸關元
3	2020-03-18 晚上07:00~09:50	睡前、後腦、肩井、大椎不舒服，脹氣先壓太冲	先用1號罐於大椎、肩井、膏肓拔罐，再用按摩棒於風府、天柱、風池來回按壓。
4	2020-03-25 晚上07:00~09:50	半夜抽筋先喝溫開水，含鹽巴如黃豆大5分鐘	睡前手部不舒服拔罐肩髃，腳部不舒服拔環跳，腹部不舒服拔中脘。
5	2020-04-01 晚上07:00~09:50	健康之道，早起運動，排體內廢氣（一）	起床前，躺著，雙手往頭上平舉擺動，讓手三陽，手三陰經絡舒暢，由100~2000下。
6	2020-04-08 晚上07:00~09:50	健康之道，早起運動，排體內廢氣（二）	起床前躺著雙手指頭對勾，往上拉，依序為3.4.2.5.1連續6次，帶動肩胛骨與鎖骨。
7	2020-04-15 晚上07:00~09:50	健康之道，早起運動，排體內廢氣（三）	起床前扶著雙腳蛙式重疊上下擺動，50~300下，任脈帶脈暢行無阻。
8	2020-04-22 晚上07:00~09:50	讓眼睛適當休息2小時一次，左斜抬頭看，右斜，抬頭看	雙手握拳中指在絲竹空，瞳子膠上下動，食指節在眼眶外上下動。
9	2020-05-13 晚上07:00~09:50	月經順助睡眠，痛經按陽陵泉	月經來時（1）用彈性繃帶綁三陰交（2）用艾草薑粉泡腳（3）用藥條溫灸，關元、三陰交
10	2020-05-20 晚上07:00~09:50	爬山健步如飛	睡前用拔罐器1號拔環跳四周，居膠四周，委中上下，爬山前用彈性繃帶綁膝蓋上下。
11	2020-05-27 晚上07:00~09:50	生命分享週	總複習
12	2020-06-03 晚上07:00~09:50	預防板機指	反手功，左手向前平舉，掌心向上，用右手把左手3.4.2.5.1指向下壓，兩手交換，用按摩棒壓勞宮。
13	2020-06-10 晚上07:00~09:50	預防癡呆。改善駝背。降血壓、強腎	（1）兩手交叉摸鼻耳，互換（2）雙手合十放胸前，吸氣，往上舉，雙手靠緊兩耳，吐氣下來（3）金雞獨立。
14	2020-06-17 晚上07:00~09:50	頸部經絡全方位保養，（1）後腦（2）偏頭（3）	（1）用按摩棒於：風府、天柱、風池，腦空來回按摩。（2）於懸釐、率谷、角孫（3）陽白、神庭頭維（4）百會、四聰正營。
15	2020-06-24 晚上07:00~09:50	拍打1.肘2.膝3.腋下4.鼠蹊，促進淋巴系統	（1）尺澤、曲澤、曲池，用空掌心拍打（2）委中、委陽（3）極泉（4）五里、衝門、急脈
16	2020-07-01 晚上07:00~09:50	加強居膠、環跳、腰椎、腹肌、膝蓋、膏肓	正坐，左腳踝放于右膝外側，抬腳，左右交換，正坐，右腳踝放于左膝外側，雙手放于右腳踝，彎下腰左右交換。
17	2020-07-08 晚上07:00~09:50	預防感冒，減輕感冒，壓力，舒筋活血，活血化	中焦：肝膽脾胃俞由督脈往外刮痧 下焦：三焦、腎俞 上焦：大杼、肺俞、膈俞
18	2020-07-15 晚上07:00~09:50	（1）肩井滑罐（2）督脈溫灸（3）背部膀胱經走	（1）肩井大椎滑罐（2）長強至命門，大椎溫灸（3）附分至秩邊，大杼至白環俞走罐雙側（4）合陽至飛揚走罐。

---