

# 課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 生命與健康

課程編號 1101-1101H20

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 2021年03月10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。

### 5. 備註&推薦書目

#### 【110年春季班 1101停課公告】

- 以下國定假日停課一堂，課程順延！
- 110年4月2日(五)-4月5日(一)清明節連續假期
- 110年6月14日(一)端午節

招生人數| 31 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	2021-03-10 晚上07:00~09:50	春天是養肝最佳時機, 肝開竅於目, 眼明手快	肝膽最佳休息時間, 晚上11時~3時, 亦是膽汁製造最佳時機, 所以不能熬夜。
2	2021-03-17 晚上07:00~09:50	睡前該做什麼穴道按摩放鬆自己	太冲、俠谿、足三里、承山、三陰交、築賓、陰陵泉、陽陵泉等穴道。
3	2021-03-24 晚上07:00~09:50	多喝溫開水的好處才不致於增加腎的負擔	運動後, 先喝溫開水才吃任何食物。睡醒時, 刷完牙喝溫開水。半夜起床小便完, 喝溫開水。
4	2021-03-31 晚上07:00~09:50	泡腳的好處, 泡完腳才不致於增加心臟的負擔,	腎臟的機能, 與功能皆能提升。同時可用刮痧板刮全身。用按摩棒按摩足三里、合谷、內關等穴道。
5	2021-04-07 晚上07:00~09:50	頭痛發生時如何快速處理	避免吹冷氣, 電風扇不要開太強, 用按摩棒于頭痛地方按壓, 加上太陽穴、風池上、肩井、合谷等穴道。
6	2021-04-14 晚上07:00~09:50	暈車暈船事前如何保養	前一天睡眠充足, 少吃油膩食物。 車上船上, 中指互拉, 內關按壓, 加強人中穴道等。
7	2021-04-21 晚上07:00~09:50	健行前一天, 該做什麼保養	小腿膀胱經拔罐3個。 大腿承伏下拔罐3個。 環跳、居髎四周拔罐4個。
8	2021-04-28 晚上07:00~09:50	內腳踝、外腳踝、腳背扭傷如何馬上處理	內腳踝外腳踝, 用透氣膠帶三段式包紮。 腳背, 用交叉式掌壓, 再用隔薑灸, 後包紮。
9	2021-05-05 晚上07:00~09:50	腳小指、手小指裂傷如何馬上安全處理	手部, 食指、中指、無名指, 用透氣膠帶固定包紮。手小指, 上面與下面各用固定板固定。腳無名指、小指, 用透氣膠帶固定, 小指上下用固定板固定。
10	2021-05-12 晚上07:00~09:50	肚腹三里留, 食慾不振食少氣多, 暴飲暴食, 皆可處理	足三里穴, 膝眼下三寸, 溫灸、按摩、拍打、走罐、定罐、用彈性繃帶包紮、先隔薑灸。 ----- ●備註:110/5/14(五)~7/26(一)教育局公告防疫期間停課, 課
11	2021-05-19 晚上07:00~09:50		----- ●備註:8/18(三)採實體上課1
12	2021-05-26 晚上07:00~09:50	挫傷的疼痛時間如何減輕, 免得以後的無明酸痛	碰撞疼痛無瘀血, 用掌心壓著, 15分鐘, 有瘀血用掌心壓著30分鐘。關節碰撞, 用掌心壓著45分鐘, 再隔薑灸。 -----
13	2021-06-02 晚上07:00~09:50	夏天是照顧心臟最佳時機, 心生血, 保持心情愉	流汗多時, 記得電解質的平衡, 掌心接掌心, 增加心臟的流暢。 。中暑時記得刮痧背部上焦。 -----
14	2021-06-09 晚上07:00~09:50	扒著1、右手拉左腳2、左手拉右腳	大腿脾胃經絡緊緊的, 放下時入膠會酸, 高度慢慢提高, 記得深呼吸。 -----
15	2021-06-16 晚上07:00~09:50	蹲著1、先轉右腰再轉頭2、後轉左腰再轉頭, 動作	提昇帶脈, 腰部的柔軟度, 大椎穴, 肩井穴的減壓, 眼鏡視力的改善。 -----
16	2021-06-23 晚上07:00~09:50	雙手托天, 惦腳尖, 提肛走路	伸展脊椎, 各椎間板, 任督兩脈暢行無止, 腎經與冲脈並行而上。

			----- ●備註:9/22(三)採實體上課6
17	2021-06-30 晚上07:00~09:50	6字運動，預防腰酸坐骨神經痛，一次一次改善，小腹會瘦	躺著 1、右腳放于左腳膝上，拉著左小腿。 2、左腳放于右腳膝上，拉著右小腿。 睡前1分鐘，睡醒3分鐘。 -----
18	2021-07-07 晚上07:00~09:50	躺著抬腳9個動作，能量倍增操	(1) 90度 (2) 往前加45度 (3) 往後減45度 (4) 雙腳底合並 (5) 往前15度 (6) 再往前15度 (7) 雙腳和並彎曲15度 (8) 雙腳拉直 (9) 雙腳上提