

課程名稱 | 養生與自我推拿

課程屬性 | 生命與健康

課程編號 | 1111-1111H25

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 2022年03月09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

※【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】

招生人數 | 32 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 | 2022-03-09 晚上07:00~09:50 | 春天是伸展筋骨最好的時候，一切生命的開始 | 34251，手指伸展操，手伸直，掌心向上，用右手拉左手中指朝下拉，其餘的比照這樣做。 |
| 2 | 2022-03-16 晚上07:00~09:50 | 舒筋活血，活血化瘀，肝臟跟筋有密切的關係， | 睡前喝一瓶溫開水，睡醒時伸展一下手、腳、腰，白天坐的時間2小時，走動5分鐘。 |
| 3 | 2022-03-23 晚上07:00~09:50 | 早上睡醒的時候，是頸部走罐最好的時機 | 風池穴、天柱穴、大椎穴、肩井穴、風府穴、翳風穴。 |
| 4 | 2022-03-30 晚上07:00~09:50 | 睡眠品質不佳者，背部膀胱經拔罐，大腿內側拔 | 用1號罐加延長線，操作者拿著1號罐在背部由上而下排列，被操作者，拿著拔罐槍加壓。 |
| 5 | 2022-04-06 晚上07:00~09:50 | 宅運動抗疫3招，練肌力，1.仰臥起坐2.仰臥抬腳3 | 配合按摩百會穴可以提神，按摩合谷穴改善咽喉痛，灸足三里增加腸胃功能。 |
| 6 | 2022-04-13 晚上07:00~09:50 | 感冒的時候，先刮痧然後再泡腳，溫灸任脈與腎 | 平常刮痧，跟感冒刮痧不一樣是由下焦、中焦、上焦腎經由盲俞穴到俞府穴。 |
| 7 | 2022-04-20 晚上07:00~09:50 | 吃飽後可做的一件事就是溫灸任脈跟腎經尤其是 | 先灸神闕穴、天樞穴、關元穴、氣海穴、中腕穴、神闕穴、天突穴。 |
| 8 | 2022-04-27 晚上07:00~09:50 | 腰部不舒服，側臥可在坐骨邊緣拔罐，做伸展操 | 先找出坐骨四周最痛的點，用1號罐拔罐，需要延長線與拔罐槍。 |
| 9 | 2022-05-04 晚上07:00~09:50 | 膝關節活動的時候有卡卡的聲音，用拔罐器加延 | 血海穴與陰陵泉穴，由輕而重，由慢而快走罐，距離1.5公分來回操作。 |
| 10 | 2022-05-11 晚上07:00~09:50 | 泡腳最適合的人是，手腳冰冷、怕冷、怕吹冷氣 | 泡腳前先喝溫熱開水，按摩棒、刮痧板、梳子備用，一邊泡腳一邊個抬腳。 |
| 11 | 2022-05-18 晚上07:00~09:50 | 如何減輕腰酸，牽拉伸展運動，可躺著，右腳放 | 正坐左環跳穴坐著，一個枕頭，右環跳穴、居膠穴，採用梅花型拔罐，10分鐘。 |
| 12 | 2022-05-25 晚上07:00~09:50 | 腳踝扭傷，馬上用透氣膠帶固定三段式，再用灸 | 透氣膠帶需要延伸拉長交叉式固定，需要走動嚴重者，需要冷熱交替操作。 |
| 13 | 2022-06-01 晚上07:00~09:50 | 今天的疲勞今天解決，日月相輝映肝膽相照，今 | 體力不足的疲勞，用靜心養氣，勞宮穴接勞宮穴，放于神闕穴，火氣大的疲勞，用掌背打掌心。 |
| 14 | 2022-06-08 晚上07:00~09:50 | 拔罐微創療法，從小面積到大面積，適合比較鬆 | 曲池穴、外關穴、手三里穴、膝眼穴、足跟穴、肩井穴 |
| 15 | 2022-06-15 晚上07:00~09:50 | 體表有一些硬塊瘀青，一定要用隔薑灸，皮膚癢 | 一次溫灸5~10分鐘，一天可多次。皮膚癢操作前先抹椰子油，隔薑灸完一定要用紗布固定。 |
| 16 | 2022-06-22 晚上07:00~09:50 | 打疫苗前一天一定要充分休息，還要左背部膀胱 | 從大杼穴，附分穴到三焦俞穴，拔罐，一邊泡腳，一邊休息，肩髃、肩膠溫灸。 |
| 17 | 2022-06-29 晚上07:00~09:50 | 跌打損傷，跌打的地方一定要重按壓，損傷的地 | 重按壓時，感覺壓力不過可加用棉布，手指受傷時可放于環跳穴下坐著，屁股受傷可坐于枕頭上 |

| | | | |
|----|-----------------------------|--|--|
| 18 | 2022-07-06 晚上07:00~09:50 | 用梳子梳頭部、 頸部、耳部、頭 部，由前而後， 頸部左右交替， 耳部上下來回 | 頭頂百會穴，前頭眉衝穴，側頭角孫穴，耳部耳門穴、聽宮穴、聽會穴，頸部人迎穴、大迎穴、天突穴。 |
|----|-----------------------------|--|--|