

209 中醫養生智慧

授課教師：蘇麗卿 老師

學經歷：廣州中醫藥大學針灸推拿碩士畢業

現任：新店崇光社大講師

著作：針刺治療乳腺增生病穴位處方的規律研究

課程時間：週四上午 9：00～11：50

課程理念：中醫養生以古代中國醫學為主體的傳統醫學，至今已有數千年的歷史與生命健康相關，在生活和醫療實踐中，認識生命，維護健康，防治疾病寶貴經驗的累積，中醫學已傳播全球各地，對全人類的健康和疾病防治，產生了重要的影響何作用。

課程效益：養生要順應四季：春生，夏長，秋收，冬藏。從中培養良好的生活習慣，學會當中簡單易行的養生方法，就是健康長壽，享盡天年的保證。

課程進行：先由老師講述專題，回答學員提問，引導學員就專題討論並分享彼此的經驗。

成績評量：出席率 30%、學習心得 30%、期末成果展 20%、校務活動 10%（如公民素養週、社區週活動等）其他：10%

學分費：（三學分）、水電費 100 元

課程大綱：

週次	主題 / 內容
第一週	課程介紹
第二週	春寒料峭，立春養肝順天時，驚蟄時節如何護養肝氣
第三週	春天為什麼會生病？補氣固本來防治
第四週	中醫一精的基本概念，功能，分類，是人體及生命活動的最基本及最重要的物質
第五週	中醫一氣的運行，功能，是人體及生命活動的最基本及最重要的物質
第六週	中醫一神的生成與作用，是人體及生命活動的最基本及最重要的物質
第七週	中醫一五臟六腑的精氣陰陽的概念於作用
第八週	中醫一個縱橫交錯的聯絡網，通過有規律的循行和複雜的聯絡交會，組成了經絡系統
第九週	【公民素養週】中醫一情治養生法，以身心靈中醫為鑰，邁向終極健康
第十週	中醫一體質與五臟六腑經絡的關係，經絡養生的秘密，經絡養生改善亞健康體質
第十一週	中醫一病因病機的概念，疾病傳變的形式和因素，陰陽失調、氣血失常、津液代謝失常等概念
第十二週	治未病，保健康的養生療法-刮痧拔罐療法，簡單易學
第十三週	神奇療法-艾灸。寒則熱之，灸法如何提正陽氣，溫經散寒，行氣活絡，簡單易學無毒副作用
第十四週	飲食文化與中醫一黃帝內經的簡易圖鑑，淺顯易懂
第十五週	中醫一防治原則，預防疾病的發生。冬天病，夏天防
第十六週	中醫一如何增強正氣，未病先防，防止病邪的侵害，既病防變
第十七週	中醫一治則，即治療原則有正治與反治，緩則治本，即則治標
第十八週	中醫一扶正祛邪的運用，如何調精，調氣，調血，俾陰平陽秘，氣調血和，則其病自愈