

課程分類	學術課程-自然領域-醫學類
課程名稱	中醫居家保健養生
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> 1.中醫經絡的奧義 中醫經絡架構及循行介紹。 2.八卦山下話中醫 認識中醫思維，了解中醫師臨床看診到底在做些什麼事情。 3.安全靈活用中藥 了解中藥性味，常用及坊間中成藥適應禁忌症。 4.坐一個好月子 正確的現代坐月子方式及妊娠期間大小問題。 5.睡一個好覺 找出失眠原因，日常大小撇步改善睡眠問題，中醫如何治療失眠。 6.八段錦打出好身體 八段錦為中國古代至今流傳已久，溫和又經濟的養生體操。 7.中醫觀點看防癌 防癌抗癌已是全民課題，用中醫方式在日常生活中遠離癌症。 8.養生藥膳怎麼吃 因人時地，如何養生進補，才能吃得健康又有效。 9.公民素養週 10.彰基實地參訪 參觀彰基中醫部、中藥局，體驗中醫檢查儀器，。 11.眼睛越用越明 解決眼睛乾澀、視力不佳、遇風流淚的中醫方法。 12.破解轉骨方的迷思 認識青春期轉骨方成分內容涵意，不同性別體質不同服用方式。 13.男女更年期不障礙 更年期不分男女，使用中醫方式快速跨越那道障礙。 14.常見皮膚毛毛病 各種皮膚常見症狀疾病的治療方式，飲食宜忌。 15.輕鬆居家刮痧+拔罐 簡易居家自我療法，正確操作刮痧拔罐技術，並鑑別適應症。 16.健康胃腸享瘦腰瘦 健康方式養出強健的腸胃也能控制體重雕塑身材。 17.穴位按摩痠痛消 簡易居家可自我執行的穴位按壓，處理常見痠痛問題。 18.期末聯合成果展
課程簡介	<p>規劃理念 安排專業臨床中醫師進行帶狀課程，向彰化地區民眾推廣正確中醫知識，藉此提升民眾健康水平，發揚中醫天人合一精神。</p> <p>預計目標 提升民眾正確的中醫觀念，增加居家保健的養生知識，破除民間偏方迷思，降低因錯誤使用中藥或坊間中成藥而造成的傷害。</p> <p>創意發想 在地中醫師與民眾，透過資訊交流與實作課程，增進居家保健及健康意識。</p>
上課地點	校本部
上課時間	星期三 19:00~21:00
授課教師	劉彥廷
學分數	2 學分
是否免費	優惠課程

