

課程分類	學術課程-自然領域-醫學類
課程名稱	自然醫學保健-藥草健康與食療
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> 1.如何抗老:1.系統老化現象介紹 2.老化與慢性疾病發生 2.皮膚老化:1.老人斑形成與改善 2.抗老化藥草飲食介紹 3.認識過敏:1.過敏因素探討 2.過敏的身體反映 4.過敏與健康:2.過敏治療原則 3.抗過敏藥草飲食介紹 5.毒由口入:1.食品添加物的毒性探討 2.食品添加物標籤的秘密 6.實務操作:認識藥草食療(1) 7.妊娠:1.認識妊娠 2. 妊娠調理原則 8.作月子: 1. 作月子調理原則 2. 作月子飲食 9.公民素養週-講師群需參加師資培力,研討下期開課事宜 10.關節炎:1.關節炎介紹 2.關節炎治療 11.關節炎:1.自然療法對抗關節炎 2.關節炎的藥草食療 12.喝出健康:飲料配方的秘密與添加物 13.喝出健康:養身飲料配方與製作(2) 14.阿茲海默症:1.阿茲海默症認識 2.營養與記憶 3.預防阿茲海默症的藥草食療 15.肥胖:1.認識肥胖 2.減肥與健康 16.肥胖:1.肥胖改善原則 2.肥胖的草本食療 17.校外教學:屏東萬保祿工廠參訪 18.期末成果展
課程簡介	<ol style="list-style-type: none"> 1.學員對自然醫學保健有正確觀念 2.學員對有益藥草有初步認識 3.學員能調配天然藥草茶 4.學員能利用天然藥草調配養生食物
上課地點	校本部
上課時間	星期四 19:00~21:00
授課教師	于普華
學分數	2 學分
是否免費	收費課程