

高雄市立中醫醫院中醫保健免費教學課程

養生在於順應大自然規律及人體生命活動規則，運用各種方法來預防疾病、消除不利健康的因素、增強抵抗力，以達到身心靈平衡。中醫養生應遵循陰陽五行生化收藏的變化，九月時序即將進入秋冬，秋季養生以養陰潤肺為主，冬季則以養藏保精為主，以保護人體的陽氣，以等待來年春夏之利用，避免因陽氣不足，陰寒內伏而發病。

本院 9-11 月辦理 6 場系列秋冬養生中醫保健課程，使民眾能運用養生保健在於日常生活中。

參加對象：一般民眾（上課學員可登錄公務人員時數）

報名費：免費

報名人數：每班限額 40-50 名

教學地點：本院三樓會議室（高雄市前金區中華三路 68 號 3 樓）

報名專線：(07) 2318286 或 2163186 轉 633 衛教室

上課期間備有養生茶飲，請自備環保杯。

課程表：

日期	時間	內容	講師	報名時間
105.09.05 (週一)	13:40 報到 14:00~16:00	補骨、轉骨在白露	許智超醫師	8/15
105.9.14 (周三)	13:40 報到 14:00~16:00	秋季養生及飲食宜 禁	李昀修醫師	8/22
105.10.06 (週四)	13:40 報到 14:00~16:00	腰膝痠痛的保健	謝冠生醫 師	9/14
105.10.18 (週二)	09:10 報到 09:30~11:30	如何預防 3C 產品 損傷視力保健	黃宏庭醫師	9/14
105.11.08 (週二)	13:40 報到 14:00~16:00	冬季養生藥膳	陳志文藥師	10/18
105.11.28 (週一)	13:40 報到 14:00~16:00	冬季養生保健	吳青峯醫師	11/08

