

# 高雄市立中醫醫院新聞稿

## 中醫新春養生保健課程

春節來臨，又是新的一年，除舊佈新，應注意健康。對於春節前的家務整潔工作，最好能預先有計畫地安排。在打掃之前，應做好防護措施以免誘發鼻過敏、氣喘、皮膚過敏等。

新年期間餐宴飲食宜把握原則，不管闔家團聚或外出拜年，免不了應景美食、大魚大肉、高油、高糖、高熱量、酒等讓人大快朵頤的食物，凡是患有慢性病的人，應注意切勿暴飲暴食，並要謹守飲食原則。此外，年節後大吃大喝，以致年後腸胃不適，該如何飲食呢？飲食要注意哪些呢？如何藉由中醫藥觀念以達到預防疾病，本院運用中醫新春養生保健的原則，規劃一系列的講座，讓民眾可應用於日常生活中。

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 名

教學地點：本院三樓會議室（高雄市前金區中華三路 68 號中醫樓層）

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
108.01.16 (週三)	9:40 報到 10:00~11:00	中醫抗敏保健	曾聖惠醫師	12/21
108.01.23 (週三)	9:40 報到 10:00~11:00	輕鬆挑戰新春消脂	吳翰德醫師	1/16