



高雄市立中醫醫院新聞稿



夏季養生保健課程

炎炎夏日，讓人悶熱不舒服，許多人除了會大量流汗外，同時感到精神不濟，時時昏昏欲睡，使得白天提不起勁讀書或工作，到了晚上卻又累得難以入眠。夏天容易因流汗而耗損「氣」與「陰」，藉由本院專業的師資，以中醫的觀點，做深入淺出的講解，讓民眾對夏季養生保健有基本的認識，而能用最自然簡易的方式來保養自己的身體，民眾在家也可自行DIY適合的茶飲藥膳，達到解渴及提振精神。

夏季最重要的一件事是預防中暑，中醫中暑分陽暑與陰暑，一般在太陽底下曬到中暑，指的是「陽暑」；但上班族易得「陰暑」，「陰暑」以中醫的觀點分為兩種，一種是寒邪襲於肌表，多是在大太陽底下日曬後，直接進冷氣房，即被這種「寒氣」所傷，身體熱得不得了，還會「畏風」以及體熱難散。

本院夏季養生保健課程，一一解答您的困惑，輕鬆渡過炎炎夏日，讓大家了解如何夏季養生！

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 45 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	開始報名
108.07.02 (週二)	09:40 報到 10:00-11:00	中醫抗暑錦囊密技	翁瑤揚醫師	即日起
108.07.10 (週三)	09:40 報到 10:00-11:00	消暑補氣藥膳	曾聖惠醫師	即日起

新聞稿聯絡人：柳宜伶護理師

聯絡電話：07-2163186-632

發布日期：108年6月17日