

高雄市立中醫醫院

春季中醫保健免費教學課程

春天，始於立春，終於立夏，包括立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣。春為一年四季之首，乃萬象更新之始。春回大地，天氣由寒變暖，是陽氣升騰的季節。正如《素問·四氣調神大論》所云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。」自然界各種生物萌發生育，一派欣欣向榮的景象。春季養生在起居、情志、飲食、運動鍛煉諸方面，都必須順應春天陽氣升發、萬物萌發向上的特點，以保持體內環境的相對平衡。

本院3-4月春季舉辦養生保健運用於日常生活上，規劃一系列的講座。

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
106.03.07 (週二)	09:20 報到 09:30~10:30	驚蟄調養好時機	黃宏庭醫師	2/21
106.03.22 (週三)	09:20 報到 09:30~10:30	癌症的中醫調理	許智超醫師	3/7
106.04.07 (週五)	09:20 報到 09:30:10:30	三高的中醫保健	徐樺宗醫師	3/22
106.04.17 (週一)	13:40 報到 14:00~15:00	中醫助您夜夜好眠	吳青峯醫師	4/7