

高雄市立中醫醫院

夏季中醫保健免費教學課程

立夏，是二十四節氣之一，「立」指開始，「夏」是大的意思，象徵夏天的到來。

這時節適逢夏季及母親節，又逢立夏後，夏季炎熱多濕，氣溫高的特性。夏屬火，夏季陽氣於外，易令人傷津耗氣，養生應順應夏注重「養心」、「護陽」之道。

本院 5-6 月夏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
106.5.3 (週三)	09:20 報到 09:30~10:30	更年期保健	翁瑀揚醫師
106.5.24 (週三)	13:40 報到 14:00~15:00	女性要美 氣血要足	陳志文藥師
106.6.6 (週二)	13:40 報到 14:00~15:00	夏季健腦大補帖	黃宏庭醫師
106.6.27 (週二)	13:40 報到 14:00~15:00	夏季養生及中暑防治	李昀修醫師