



高雄市立中醫醫院新聞稿

我愛型男爸爸養生保健課程



爸爸的健康是全家的幸福，但許多爸爸們卻因終日打拚，而忽視了自己身體的變化，直至疾病上身，還渾然不知原因，或因經常外食應酬，吃出疾病來。

中醫認為「肝主筋，人臥則血歸於肝」。當長期睡眠不夠造成肝血不足的生理條件時，肌肉筋膜與肌腱，便處於較無彈性的緊繃、不易鬆弛的狀態。又「脾主肌肉」，若飲食多偏愛重口味，還喝大量冷飲，也容易造成肌肉、關節的濕氣，一旦關節囊有滲出液，造成膝關節前後腫脹就會反覆發作，不容易自我修復。

父親節即將到來，本院專業中醫師特別針對「拒當大腹翁」、「腰膝關節保健」兩個主題來關心及獻給辛勤打拼的爸爸們。為了心愛的家人，健康不能等喔！擔心肥胖、慢性疾病找上您嗎？只要了解中醫養生保健相關資訊，就可好好照顧自己的健康，當個「型男爸爸」持續守護全家人喔！

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
108.08.06 (週二)	13:40 報到 14:00-15:00	我愛型男爸爸~ 拒當大「腹」翁	徐樺宗醫師	即日起
108.08.19 (週一)	13:40 報到 14:00-15:00	我愛型男爸爸~ 談腰膝關節保健	吳青峯醫師	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 7 月 16 日