

# 高雄市立中醫醫院

## 春季中醫保健免費教學課程

立春亦稱打春，是二十四節氣之首，「立」指開始，「春」是蠢動，這天起為春天揭開序幕，象徵春天的開始。

年節後大吃大喝，以致年後腸胃不適，又逢立春後，養生要順應春的陽氣生發的特點，注重護肝，中醫院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
106.02.07 (週二)	13:40 報到 14:00~15:00	年後消脂大作戰	陳志文藥師	1/19
106.02.21 (周二)	09:20 報到 09:30~10:30	春季養生宜忌	許智超醫師	2/7