

高雄市立中醫醫院 夏季養生保健課程

傳統中醫有「冬病夏治」的觀念，意思是說，冬天容易發生的疾病或冬天會症狀加重的疾病，例如循環、呼吸、消化等這些「陽氣不足」的病症，在病情比較緩解的夏季，就先養成良好的生活習慣或進行調治補養，可以增強身體機能，等到冬天天氣變冷時，身體自然可以有足夠的抵抗力，對抗病毒或是細菌的侵襲。

本院夏季養生保健系列課程，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
107.06.07 (週四)	13:40 報到 14:00-15:00	刮痧治療中暑	謝冠生醫師	即日起
107.06.21 (週四)	09:40 報到 10:00-11:00	冬病夏治-「三伏貼」 調理體質	李宜貞醫師	6/7
107.07.11 (週三)	09:40 報到 10:00-11:00	清涼解暑生津、 「烤」生滿點藥膳	陳志文藥師	6/21
107.07.25 (週三)	09:40 報到 10:00-11:00	談風寒濕痺證 類風溼性關節炎	吳瀚德醫師	7/11
107.08.17 (週五)	9:40 報到 10:00-11:00	夏季養生重養心	徐樺宗醫師	7/25
107.08.31 (週五)	13:40 報到 14:00-15:00	夏季如何防失眠?	許智超醫師	8/17