

高雄市立中醫醫院

秋、冬季中醫保健免費教學課程

養生在於順應大自然規律及人體生命活動規則，運用各種方法來預防疾病、消除不利健康的因素、增強抵抗力，以達到身心靈平衡。中醫養生應遵循陰陽五行生化收藏的變化，九月時序即將進入秋冬，秋季養生以養陰潤肺為主，冬季則以養藏保精為主，以保護人體的陽氣，以等待來年春夏之利用，避免因陽氣不足，陰寒內伏而發病

本院 9-11 月特規劃秋、冬季養生保健專題，使民眾能運用於日常生活上，舉辦一系列的講座。

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
106.9.5 (週二)	09:20 報到 09:30~10:30	中醫助您高人一等	許智超醫師
106.9.21 (週四)	13:40 報到 14:00~15:00	癌症的中醫藥調理	吳瀚德醫師
106.10.5 (週四)	13:40 報到 14:00~15:00	刮痧及拔罐的介紹	謝冠生醫師
106.10.24 (週二)	13:40 報到 14:00~15:00	立冬的保健	黃宏庭醫師
106.11.3 (週五)	09:20 報到 09:30~10:30	雷射針灸調體質	徐樺宗醫師
106.11.21 (週二)	13:40 報到 14:00~15:00	冬季養腎	李昀修醫師

