

課程分類	生活藝能課程-家庭類
課程名稱	祛病強身班 (保健、養身)
課程綱要	<ol style="list-style-type: none"> 1 帶狀皰疹症的解除 有毒物質的排出 (相對應反射) 2 如何能真正肝、膽相照 解毒功能的維護 (生、剋理論) 3 排便障礙 腸道的放鬆 (腹部蠕動法) 4 失智症的預防 腦神經系統的維護 (視覺和記憶訓練) 5 穩定血壓 情緒控制，穩定心律 (鬆頸術) 6 穩定血糖 飲食保健 (搓腳功) 7 營養不良 整腸、強化味蕾 (舌功) 8 胸部壓迫感 順氣、舒胸、解鬱 (呼吸法) 9 公民素養週。 10 脊椎側彎 鬆筋、鬆骨 (毛毛蟲功) 11 膝關節障礙 對應關節、穴道指疼 (搓膝、半蹲法) 12 子宮脫垂 懸吊系統認識 (貓功) 13 小腦萎縮 症狀認識、緩和法 (拍打術) 14 疼痛症和身體表徵 各器官位置的了解 (圖說) 15 高山症 強化心、肺功能 (甩手) 16 延緩老化 內分泌的穩定 (跳躍術) 17 視力退化 眼穴刮痧 (眼球復健術) 18 期末聯合成果展
課程簡介	<p>規劃理念 :平日基本的保健、養身、臨急的自救。</p> <p>預計目標 :家家人人都健康快樂。</p> <p>創意發想 :少用健保卡，節省資源。</p>
上課地點	民族路行動教室
上課時間	星期四 19:00~21:00
授課教師	江慶興，葉明芬
學分數	2 學分
是否免費	收費課程