

高雄市立中醫醫院

春季中醫保健免費教學課程

春為一年四季之首，乃萬象更新之始。春回大地，天氣由寒變暖，是陽氣升騰的季節。正如《素問·四氣調神大論》所云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮。」自然界各種生物萌發生育，一派欣欣向榮的景象。乍暖還寒的春季裡，許多人無法適應天候變化，免疫力低下或過度亢奮，都可能出現感冒或過敏的症狀。春季養生著重養肝，透過適當的飲食調養，促進身體陰陽和免疫力的平衡，遠離「春季病」，其實也能很簡單。所以做好春季養生保健，才能為一年的健康打下基礎。

本院 2-3 月春季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 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
107.02.23 (週五)	09:40 報到 10:00-11:00	新春年後消脂	徐樺宗醫師	即日起
107.03.05 (周一)	13:40 報到 14:00-15:00	春季養肝宜忌	吳青峯醫師	2/23
107.03.13 (週二)	09:40 報到 10:00-11:00	告別惱人春季癢	翁瑀揚醫師	3/5