

中醫講堂 (一)

【時間】108年1月起每月第二週星期五・下午2時~4時共12堂

【報名費】報名全程優惠價3,000元（單堂報名300元）

【地點】台北市中正區青島西路11號3樓・台北市中醫師公會會議廳
《捷運台北車站M8出口。左轉直走中正一分局左轉》

※ 報名請利用郵政劃撥帳號：00195927 戶名：台北市中醫師公會 通訊欄註明：20190111長青學苑

日期	主題 & 摘要
1/11	<p>【漫談中醫養生】</p> <p>黃帝內經為中國最早之醫學經典，記載中醫養生、生理、病理、針灸等數十篇為中國醫學之最高指導原則；依據黃帝內經養生之理論基礎來闡明養生之要點。</p>
4/12	<p>【認識寒、熱體質】</p> <p>以中醫的理論、體質的分類有哪些原則？寒性體質與熱性體質的內涵為何？保養方法為何？飲食宜忌為何？</p>
5/10	<p>【怎麼吃最補與四季食補食療】</p> <p>飲食是人類能量的來源，中醫認為人有先天之本與後天之本，後天之本即是指脾胃，也就是消化系統，由此可知飲食與消化對人體的健康有絕對的相關性。</p>
6/14	<p>【糖尿病的中醫養生】</p> <p>全球糖尿病患急遽增加，中醫對本病的觀點，有消渴之名，首見於《黃帝內經》對其症狀及病因均有所描述，善用方劑及藥膳調理。</p>
7/12	<p>【中醫談高血壓】</p> <p>台灣民衆20歲以上的高血壓盛行率為24%，平均約4人就有1人罹患高血壓。中醫的療法，食療選用，護理與預防的重要性。</p>
8/9	<p>【慢性疲勞症候群與肝火旺怎麼辦?】</p> <p>精神官能症中有一類病症稱為「慢性疲勞症候群」，好發於20-40歲的青壯年人口，但因根治不易，嚴重影響工作表現。肝火，並不是指肝炎、肝硬化或肝癌，而是中醫特有的病名。造成肝火旺的原因有哪些？如何調理及預防？</p>

日期	主題 & 摘要
9/20	<p>【失眠困擾】</p> <p>睡眠佔了一生當中大約1/3的時間，但如果睡眠發生問題，關係到的可不只1/3的時間，白天清醒時的情緒、效率、認知能力都會深受影響。失眠的原因有哪些？需要治療的失眠有哪些？</p>
10/18	<p>【談便秘】</p> <p>社會快速變遷，面臨工作與生活的壓力和緊張，台灣約有三成以上的成年人患有便秘的問題。中醫依照體質之不同，將便秘分成熱秘、冷秘、氣虛便秘和血虛便秘。食物療法與生活運用改善便秘。</p>
11/8	<p>【更年期障礙的調理】</p> <p>大部分婦女更年期無明顯症狀，無須治療；少數症狀明顯，甚至嚴重影響工作者，需要積極治療。西醫一般多採用激素替代療法，長期服用易導致子宮癌、乳腺癌的發病率。加味逍遙散治療更年期障礙的傳統觀點與現代醫學證據，可為日常的護理與預防。</p>
12/13	<p>【骨質疏鬆症的預防】</p> <p>隨著高齡人口的增加，骨質疏鬆症愈行普遍，威脅國人健康，瞭解自身骨質密度、提早存骨本，是預防骨質疏鬆症的最好方法。骨質疏鬆症的防治，飲食保健及注意事項。含鈣豐富食物的介紹以及中醫食療法。</p>
1/10	<p>【皮膚的保健】</p> <p>皮膚是人體最大的器官，也是身體與外界接觸的第一道防線，主要功能在於保護身體、防止病菌的侵入。皮膚也具有代謝、調節體溫、抵抗壓力的功能。談皮膚的中醫美容與保養方法。</p>
2/14	<p>【中西醫聯合抗癌】</p> <p>癌症就是細胞出現了問題，不受人體正常的控制，細胞不斷地繁衍，最後形成腫瘤。中醫認為，化(放)療治療後有可能造成病患體內熱毒過盛、熱象較重，可耗氣傷陰，損傷津液、氣血不和及脾胃失調、肝腎虧損，導致免疫功能缺陷或下降，對預後產生不良影響。西醫治療癌症有其長處，但仍有極限，傳統醫學「扶正固本」、「補益氣血」的治療原則，可以提高病患自發的免疫力。</p>

主講人：呂萬安 醫師

1. 中國醫藥大學學士後中醫系畢
2. 陽明大學傳統醫學研究所博士
3. 佛光大學副教授
4. 前臺北市立仁愛醫院中醫科主任
5. 中西整合醫學專科醫師
6. 考試院中醫典試委員



姓名		手機	
E-mail			