

中醫健康自我管理

一. 教學目的:

運用中醫學“整體觀念”“辨證論治”核心思想，對引起疾病的危險因素，結合現代健康學的理論方法以進行準確幹預，進而防止或延緩疾病的發生發展，提高個人生活品質，從而降低社會醫療成本，實現自我健康管理價值。

二. 教學大綱內容：

病前主動防，病後科學管是中醫健康管理的內涵：加強中醫體質辨識、中醫藥特色療法綜合幹預、中醫健康風險分析與評估、對調養精神、合理飲食、體質調理、食療與膏方、四季養生與冬病夏治的自我管理精神。

- 1、 了解中醫健康風險因素，調理健康管理的重難點：健康離不開情志和起居、飲食指導、藥食同源的思想。只要選擇對應性的指導，內調(食療)配合外治(運用動與靜結合、調適情志)、善用經絡穴位艾療、推拿等各種手法的全方位幹預，做好中醫健康的自我管理。
- 2、 學習九種基本中醫體質類型的辨識。
防重於治是掌握中醫健康管理的主動權，“正氣存內，邪不可幹”，“虛邪賊風，避之有時”。提前護正氣需未雨綢繆，及早採取措施。學習未病先防，欲病防變，病癒防複（未病＝健康，欲病＝亞健康，病癒＝疾病初癒）的中醫常識。
- 3、 了解五臟六腑生理、病理功能及形體與官竅聯繫，通曉陰陽氣血津液、十二經脈是及早發現疾病源頭的預警。
- 4、 老年人中醫健康管理特性：傳統醫學與現代醫學對高血壓、糖尿病、慢性阻塞性肺炎、肥胖症、冠心病、腦卒中、腫瘤、感冒……等等的認識與健康幹預方法。
- 5、 中醫舌象、脈象信息收集對健康綜合幹預的重要性，配合仿針灸銅人模型及中醫脈象儀教學，更有利於獲得健康信息。

三. 教學時數:

一年程課程，分上下學期，每學期課時為 32 小時。