

國立聯合大學教育部高等教育深耕計畫

活動成果集錦

活動名稱	經絡養生保健工作坊
活動時間	108年05月08日
執行單位	電機資訊學院

活動內容

生理時鐘對臟腑的時療/食療，對人體是由時間物質所支配而進行的規律運動，由經脈作息和生理時鐘循環，氣血循環；由肺經開始順時針回到肝，白天應多接觸陽光，晚上房間燈光調暗(40w燭光下)，睡覺不亮小燈。陽光會刺激腦視丘至腎上腺上升，精神亢奮；但一到夜晚，刺激腦松果體，產生褪黑激素，於是有睡眠意識，「生理時鐘」因此產生。常接觸陽光的身體膽固醇不易偏高、產生維生素D，骨骼較強壯。

而每個時辰也反應了人體的器官，不同的運作方式，人體的器官就像一座工廠，分工合作，分配到應對的位置，例如：辰時→胃經；消化開始，肝內毒素排除殆盡，不可飲酒。起床勿突然跳床，拉筋伸展懶腰再起床(防中風)。應吃早餐，早上對澱粉的消化最好，喝杯生鮮有機蔬果汁。巳時→脾經；胃消化的營養經脾轉化成精，氣血等。脾再生紅血球以利心臟循環，是注意力和記憶力處於最佳狀態，經強力壯適宜工作。子時→膽；膽的排毒。副交感神經開始修復工作，膽分泌強鹼，以殺菌、排毒，排膽固醇。睡覺開始(交感神經低潮)骨髓開始造血，子時入眠益於膽代謝膽固醇，不可食宵夜，子時進食傷膽。

中醫的經絡，五臟六腑與神經反射分配也在手掌各個穴道，身體若有異常，就會

反映在經絡上不順的穴道，人體的氣體自然而然受到影響，產生精神不濟，部位疼痛。藉由穴道按摩，給予穴道刺激，使身體能量的流動順暢，而達到療效，這就是經絡養生保健法治療的目的。

活動海報及照片



電資學院健康工作坊
～經絡養生保健
主講人：廖揆演 講師

職稱：台灣傳統職業工會、監事、及技術委員、技術考試委員、
 經絡養生館負責人及培元順氣氣功術創始人、
 天津中醫大學考試合格的中醫師。

『經絡養生保健法是中國傳統中醫的經絡穴道按摩。身體若有異常，就會反應在經絡上不順的穴道上。因此，通過按摩給予穴道刺激，使身體能量的流動順暢，而達到療效，這就是經絡養生保健法治療的目的。』

時間：108年5月8日(三)
 地點：電資學院會議室(資工系2樓)
 流程：13:00-13:30 報到致詞
 13:30-14:30 理論教學
 14:30-15:30 實作練習
 15:30-17:00 體驗活動
 17:00-17:30 Q&A問題

微笑老樹與您分享～
 現煮咖啡

*參加本次課程可登入終生學習時數4小時
 *請著寬鬆衣物以方便實作與體驗
 *備有餐點

QR Code

聯絡人：陳清華小姐 / 382121
ching@ju8njui.edu.tw

指導單位：教育部
 主辦單位：國立聯合大學研究發展處財
 新育成中心、電機資訊學院
 協辦單位：傳統療法社
 計畫名稱：高等教育深耕計畫-子計畫4

請上網報名：<https://goo.gl/forms/rw6qqs2wE1e8q722>
歡迎全校教職員工生踴躍報名參加!!



主講者：廖揆演 講解與分享



台灣整復職業工會理事長 介紹



台灣整復職業工會 整復推拿過程



台灣整復職業工會 整復推拿過程



台灣整復職業工會 整復推拿過程



台灣整復職業工會 整復推拿過程



院長頒發感謝狀與禮物給演講者



院長頒發感謝狀給理事長