

# 中醫常見病的調養

## 教學目的：

常見病中醫自我調養是從中醫角度出發，突出實用原則，介紹了多種常見病從中醫護養和科學飲食的方案中擇取出精華，給各種常見病病患及亞健康人士提出了家庭防治的養生秘笈:科學合理的食療方案、簡單易行的心理調養、安全有效的藥理常識.....等。

## 教學內容：

- 一、 富貴病與都市常見病：糖尿病、高脂血症、動脈粥樣硬化、高血壓、冠心病、腦血管意外、震顫麻痹、失智症、老年性白內障。
- 二、 骨質疏鬆、增生性骨性關節病、退化性關節炎、肩周炎、腰痛症、痛風、痛風石。
- 三、 失眠症(不寐)、慢性疲勞綜合徵、慢性支氣管炎、慢性腎炎、良性前列腺增生症、代謝綜合徵、肥胖、便秘、皮膚瘙癢。
- 四、 更年期綜合徵、慢性胃炎及消化性潰瘍、病毒性肝炎、肺原性心臟病、耳鳴、耳聾、口瘡、過敏性鼻炎。