吳世楠老師台北市松山社區大學 99 年春季班開課資訊

課程名稱：不生病的技術　授課時間：星期五晚上(19:00-21:40)

開課日期:99 年 3 月 5 日至 99 年 7 月 3 日(共 18 週)　松山社大網站:http://www.sscctpe.org.tw

報名時間：週一～週五（下午 14：00～晚上 21：00 止） 週六（上午 10：00～下午 17：00 止）

報名地點：臺北市八德路 4 段 101 號(中崙高中內)　**洽詢電話**：(02)2747-5431 / 2747-7690

上課地點：中崙高中(臺北市八德路 4 段 101 號)　課程編號：　99-1-C0104-5

週 次	課程主題	課程內容(大綱)
第 1 週	您現在真的健康嗎？	分享自己對健康的認知，您真的健康嗎？
第 2 週	健康檢查與自我健康管理	我可以怎麼作，來改善、保健自己及家人的健康狀況！
第 3 週	觀念轉個彎，生命無限寬	您的健康資訊正確嗎？還是只有「商業廣告」中想要讓您知道的？
第 4 週	腸道看一生	吃進去，卻沒排出來！食物正在您體內『腐敗』著，您該怎麼辦？您的「水路」通順沒有？
第 5 週	排毒與淨化	台灣平均每人每年吃進去 2.3 公斤農藥，您有排掉嗎？還是屯積在體內！該怎麼辦？您的「油路」暢通沒有？
第 6 週	慢性病與脊椎神經	為什麼？許多人的酸痛老是醫不好？許多人的慢性病長年吃藥不見效果？有些人越運動反而身體越酸痛？這是對「脊椎神經」認知不夠的關係
第 7 週	脊椎保健	誰說年紀大才會腰酸背痛！您可知 50%的腰酸背痛可自行排除？您的「電路」通暢沒有？
第 8 週	您今天吃對了嗎？	千萬不要「肚子吃飽了，細胞卻餓死了！」而不知，您的免疫力是否正在下降中？
第 9 週	公民學程素養週	
第 10 週	與癌共舞	癌症並不可怕，千萬不要「死於無知」！如何「與癌共舞」！
第 11 週	壓力與慢性病	改變心情，免疫力馬上增加 30%！如何保養您的大腦！
第 12 週	看新聞、廣告談健康	新聞報導及廣告的背後的真正意義是什麼？
第 13 週	環境賀爾蒙與慢性病(污染與您的健康)	您是否正在不知不覺中傷害您自己及家人，如何改變生活習慣，還可兼作環保！
第 14 週	您吃的是食物還是化學製品	您吃的安心嗎？恐怖的食品添加物與真相！
第 15 週	麥胖報告	吃錯了！會變成什麼樣？為什麼叫「垃圾食物」，大家還在吃？
第 16 週	您不可不知的健康知識	其實過重、過胖不是您的錯！現代飲食習慣與商業行為，別讓醫生殺了你！發明疾病的人！救命飲食！
第 17 週	自然醫學的運用方式	瞭解自然醫學與「正統西醫」，在醫療理念與檢測上的不同之處！
第 18 週	分享與互勉	分享大家觀念及身體上的改變，讓人生因為健康而是彩色的！

生病看醫生，健康靠自己，學「不生病的方式」來找吳老師！

吳世楠老師新店崇光社區大學 99 年第 1 學期開課資訊

台北縣 新店崇光社區大學(新店市崇光女中，捷運新店線 新店市公所站)

報名時間：即日起　週一～週五下午 2:00～晚上 8:00

報名地點：新店市三民路 19 號 1 樓， 文萃樓 1F。 Tel：(02)8914-6922 轉 1103 .....報名須知

課程上課時間：99 年 2 月 22 日至 6 月 25 日，共 18 週。 周一 19:00~21:50

課程名稱：606 健康促進實作班

課程理念：聽再多的健康講座，也不會健康；要『知行合一』才有可能達到不生病的人生！

可是現在的社會是「健康資訊滿天飛，保健產品滿地是，卻無人能專業諮詢，長期專業指導如何改善身體健康狀況！」，大家對保健的觀念幾乎都是「聽」別人說，或者是看廣告『得知』，但是到底合不合適您則是另外一回事。

當健康檢查報告上有『紅字』時，要找誰來請教？誰來教您「不生病的方法」？醫生、護士、藥廠、藥師…還是健康管理師？

我們將以排毒→滋養→再生的順序，運用「人體三通」的基本保健策略，以水路通、電路通、油路通的實作方式來協助大家改善身體的亞健康現象，以期避免慢性病的威脅。

週　次	主　題	內　容
第一週	您現在真的健康嗎？	分享自己對健康的認知，以「自我評估表」來瞭解身體現況
第二週	健康檢查與健康促進	可以什麼方式，來改善、保健自己及家人的健康狀況！
第三週	百萬聚樂步	每天一萬步，健康有保固；如何達到基本新陳代謝所需的基本活動量
第四週	排毒與淨化	內憂(體內毒素)及外患(吃錯了)產生的毒素，有那些方式可以來改善！
第五週	腸道看一生	認識腸胃道的運作方式以及如何改善！
第六週	慢性病與脊椎神經	為什麼？許多人的酸痛老是醫不好？許多人的慢性病長年吃藥不見效果？瞭解「脊椎神經」與您的身體
第七週	脊椎自我保健(一)	研習及實作，如何改善長期的肩頸僵硬現象
第八週	脊椎自我保健(二)	研習及實作，如何改善長期的腰部酸痛現象
第九週	大腸排毒(一)	排便方式，大腸水療，腸道 SPA，推腸
第十週	肝膽排毒(一)	排膽結石，咖啡灌腸
第十一週	大腸排毒(二)	大腸水療，腸道 SPA，推腸等經驗分享
第十二週	肝膽排毒(二)	排膽結石，咖啡灌腸等經驗分享
第十三週	自我保健	敲膽經，帶脈與宇宙健康操
第十四週	健康飲食方式	如何選擇有機蔬菜，精力湯，無油煙烹調方式
第十五週	皮膚排毒	蒸氣、泡澡、足浴與乾刷
第十六週	健康的生活環境	檢查生活上的各種汙染源(家庭，空氣，水，食物，生活用品)，及因應方式
第十七週	身體自我檢知功能	以 O-RING(O 環測試)來測量各種食物、食材對身體好壞！
第十八週	分享與互勉	分享大家觀念及身體上的改變，讓人生因為健康而是彩色的！

『預防重於治療』那您的預防計劃在那裡？想健康、要主動，不養生、醫院動