



香港管理專業協會
健康管理研究院



Advancing Management Excellence

中醫食療養生學 專業文憑課程



中醫食療養生學專業文憑課程

簡介

“民以食為天”，食物是人們生活必不可少的東西，人體生命活動必須依靠攝取食物來維持。為了生活健康，我們必須認識食物在維護健康以及防治疾病的效用。從這個角度，人們早就在古代開始不斷地探索“食療”之效用，“神農嚐百草”便是最好的例子。

中醫食療養生學從古至今已有兩千多年歷史，內容十分豐富。除見於有關文獻外，還廣泛流傳於民間。近年來，隨著我國人民生活水準的不斷提高和中醫藥事業的發展，食療也逐漸興旺起來，並已在國際上引起了重視。而中醫食療養生學隨著客觀形勢發展的需要，已被深入整理和提高。目前，在中醫藥學的領域中已經確立了中醫食療養生學這一門學科，並在科研、臨床、教學等方面取得了一定的成績。在振興中醫藥的進程中，中醫食療養生學將會有很大的發展，能更好地為人類健康、長壽作出應有的貢獻。

中醫食療養生學是在中醫理論指導下，應用食物來保健強身，預防和治療疾病，或促進人體康復以及延緩衰老的一門學科。中醫食療養生學是中醫學的組成部分，在預防醫學、康復醫學、老年醫學領域中佔有重要地位。本課程結合中國傳統食療養生科學和現代營養學知識與方法，講授食療養生基本理論（營養知識、中醫知識、食療知識）及對症食療（體質食療、四季食療、常見病食療）。

目的

本課程旨在對中醫食療養生學有興趣的人士提供一個學習機會。完成此課程，學員：

- (i) 能掌握中醫基礎理論
- (ii) 能掌握中醫體質學基礎理論
- (iii) 對中醫食療養生學有基礎認識
- (iv) 對中醫體質營養調補有基礎認識

對象

- 有志提升自我保健養生能力及對中醫食療養生學感興趣者
- 從事藥膳、營養食品、烹飪、保健、護理工作人員
- 從事醫療、衛生教育研究機構、膳食相關人員
- 從事美容工作人員

內容

1. 中醫體質學

中醫體質理論之體質的形成、體質類型、常見九種體質(平和質、氣血虛質、陰虛質、陽虛質、痰濕質、濕熱質、瘀血質、氣鬱質、特稟質)，中醫體質營養調補導論(不同體質的飲食調養原則)

2. 中醫基礎知識

中醫藏象學說、氣血津液、病因、病機，中醫辨證，中醫食療養生學特點和原則

3. 中醫食療養生學初階

中醫食療養生學基本理論(食物的性味歸經與配伍)，合理膳食標準(食物營養與有效利用、常見疾病與營養關係)，常見食物食養食療(日常食材)，常用中藥食養食療(藥食兼用食材)，現代營養學基本理論，常見疾病食療(糖尿病、高血壓、高血脂、冠心病、痛風、咽炎、慢性胃炎、慢性膽囊炎、肥胖症、慢性腹瀉、脂肪肝、便秘、口臭、尿頻、失眠、痤瘡、黃褐斑、痛經、更年期綜合症、小兒厭食、小兒腹瀉、兒童遺尿)

4. 中醫食療養生學進階

中醫四季養生營養調補，茶、飲、湯、羹類藥膳與適應症，一菜平衡的菜品設計，中國食療養生師的職業要求與條件

合作機構：香港老年保健協會

香港老年保健協會為非牟利團體，於 2001 年由熱心於香港老年事業的資深慈善企業家所成立。本會致力為全港中年、老年及社區人士服務，以中老年人之健康福祉為宗旨。

課程費用

全部費用：HK\$23,000 (會員)，HK\$23,900 (非會員)

* 分兩期繳交，每期 HK\$11,500(會員)，HK\$11,950(非會員)

授課語言

粵語及普通話(中文講義)

中醫食療養生學專業文憑及中國營養相關公開考試

本課程採用中國國家人力資源和社會保障部指定教材，修畢全部課程，將由香港管理專業協會轄下健康管理研究院頒發中醫食療養生學專業文憑。修畢個別科目的學員亦可獲香港管理專業協會頒發個別科目證書。修畢全部課程及校內考試及格後，可獲推薦應考中國營養相關資格證書的公開考試，考試費另付。

中國營養相關公開考試

費用：HK\$3,600

考試合格後可獲頒發中國營養相關公開考試資格證書

考試時間及地點另行通知

查詢

報名及查詢，請電 2774-8501(客戶服務部) 或以傳真 2774-8503 聯絡本會。有關課程內容，請電 2774-8544 與 Mr Terry Poon 聯絡；或瀏覽本會網頁：www.hkma.org.hk/pd/pdcmm。

