

## 實用中醫養生食療 課程大綱

本科在通過深入淺出的闡述，幫助學員了解中醫養生的原則和食療功用，認識中醫的基本概念，從而在日常生活中靈活掌握養生及食療方法，針對自己的體質選用合適方法進行調養。

單元	課題
一.	中醫養生及食療概論
二.	食療養生學
三	飲食新理念
四	食物的性味
五	食療的應用
六	食療藥膳的製作