

臻品誌

月刊 No. 7 2023年 3月份

臻品中醫診所

台中市東興路2段341號

04-2475-6986

櫻花季瘋賞櫻！
花粉症憂鬱誰人知？
中醫調理讓你開心賞花！

鄭如倫主任 最新專欄

《春季潮溼，女性要防濕邪！淺談帶下病》

春季好發婦科問題，教您如何預防！



阿利博士報你知

春暖花開、早晚噴嚏多， 談「花粉症過敏性鼻炎」

宜人的春天涼爽舒適，應該是四季中最討喜的季節，不過有過敏性鼻炎的患者，恐怕無法認同這個說法！春天氣候捉摸不定，時冷時熱且早晚偏冷，對於花粉與溫度比較敏感的人，恐怕更容易過敏、打噴嚏！這期阿利博士將和大家聊聊最惱人的鼻子過敏問題，除了從中醫角度帶大家認識過敏，也從飲食著手讓各位吃健康，懂健康！

什麼是「過敏性鼻炎」？

過敏性鼻炎是台灣極為常見的一種慢性鼻黏膜充血的反應，病因主要是因為過敏反應，主要的臨床症狀有鼻癢、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、鼻涕倒流、夜間突然咳嗽。

和感冒不同的是，過敏性鼻炎一般是在氣候一改變、早上起床或空氣中有粉塵時發作，不過這種現象，一般只持續十到二十分鐘。

如何預防「過敏性鼻炎」發作？

如何預防過敏性鼻炎發作呢？首先必須先找出過敏因素加以避免，如果過敏性鼻炎有季節性發作的現象，尤其是春暖花開時發作，則可能是由於樹花、草花的花粉所引起（花粉熱），外出賞花時則應戴口罩，如果是整年發作的，多半是由於家中塵蟎、蟑螂皮屑或霉菌孢子所引起，在室內可以利用空氣濾清器，並且避免用厚重的毛毯。

中醫看「過敏性鼻炎」

中醫治療過敏性鼻炎，必須有「辯證論治」的觀念，常見的花粉過敏類型有：

1、風寒型過敏：這類型病患的特色為過敏性鼻炎遇冷則發，早晚噴嚏容易發作，鼻涕清、鼻塞不通。

如何改善：改善體質的藥方有葛根湯、辛夷散或升麻葛根湯。

2、肺氣虛寒型：過敏性鼻炎已經一陣子，面色蒼白鼻水量多，平時容易倦怠、夜間流。

如何改善：這類型的體質則可以用補氣中藥來改善，常用的

柴胡桂枝湯、玉屏風散等，必須注意的是不可以過用補藥以免上火。

3、脾氣虛弱型：除了過敏症狀外，也合併有胃腸道症狀，例如胃口差、體瘦、大便不成形。

如何改善：這類型的過敏則需要使用一些補脾胃的中藥，典型的方劑補中益氣湯、小柴胡湯等。

如何預防「過敏性鼻炎」發作？

除了吃藥改善之外，阿利博士建議多從飲食著手：

1、多吃菇類：香菇已被證實可以增加人體內自然殺手細胞，而提升免疫功能。

2、燉雞湯喝：雞湯確實可以增加體力、降低嗜中性白血球的趨化性，而減緩感冒症狀。

3、飲食五份蔬果：每天至少要吃3份蔬菜與2份水果。

4、肉類、豆類（優質蛋白質）：最好是平均從動物性及植物性兩種來源攝取。

5、富含維生素C的水果：芭樂、柳橙、奇異果、木瓜、草莓、柑橘類水果等。

6、大蒜：大蒜裡的硫化化合物可以提高T細胞及巨噬細胞的活性。

7、地瓜：地瓜中的穀胱甘肽因為有抗氧化效果而能提升免疫力。

9、綠茶：綠茶兒茶素是很強的抗氧化劑，也有殺菌、抗癌的效果。

花粉過敏、只要從體質調整與飲食改變，春天還是可以開心地賞花旅遊！

《春雨綿綿 女性要防濕邪 ——淺談帶下病》

在台灣2至4月是春雨綿綿的春季，之後則是5至6月的梅雨季，春季氣候回溫且陽氣升發，又臨雨降天氣濕悶，如此多日若女性身體氣血不足，則濕邪難去造成不適出現疾病，在春季常見中醫婦科疾病為帶下病（有陰道炎或子宮頸炎等），因生理位置，陰道炎、尿道炎常交替感染，難以斷根。

若是陰道炎：症狀可見帶下（白帶）、外陰搔癢不適。若是尿道炎：則會出現小便頻數、解尿時刺痛、或同時有下腹或後腰悶痛後感、甚至尿中帶血。

註：以上疾病，若又出現畏冷、發燒、噁心想吐和下腹部痠痛等症狀時，表示骨盆腔或腎臟可能已受到感染。

中醫重視帶下的量、質、色

中醫在問診女性時著重「經、帶、胎產」也就是月經、帶下（俗稱白帶）、及胎產史，除了經行期的量質色及月經週期外，其實帶下的量、質、色、味，也反應著女性的平日的身體狀況。

帶下：有分生理性疾或病理性白帶

生理性白帶：
為透明無色無臭、稍具黏性而不稠的液體，使陰道不乾澀，量不多，不會滲出體外，維持陰道的健康，只會在每月月經前期、排卵期、及妊娠早期會稍微增加。（註：青春期初經起就會有白帶存在）

病理性白帶：
當分泌物量多、氣味、顏色異常甚至出現搔癢不適等，則是身體發出的警訊。中醫從先從顏色分別之：

白帶：分泌物呈白色或乳白色量多，中醫認為是脾虛濕困，一旦氣味臭、且外陰紅腫搔癢不適、且見豆腐渣狀，則代表是陰道念珠菌感染。

黃帶：分泌物呈黃白甚至夾綠，且外陰搔癢嚴重，中醫認為肝經濕熱，要積極處理，可能是子宮頸炎。

紅帶：帶下夾有血絲，可能是排卵性出血，若時常出現須至婦科檢查抹片以排除子宮頸病變。

平日保養原則

小倫醫師提醒：30歲以上婦女衛生署每年提供一次免費子宮頸抹片檢查。

平日保養原則：

- 1、多飲水，不憋尿。
- 2、除生理期外，少用衛生護墊或棉條。
- 3、保持陰部清潔，但不可過度清潔陰道。
- 4、避免穿著緊身褲，內褲以棉質透氣為佳。
- 5、如廁後應由前往後擦拭，保持陰部衛生。
- 6、在性行為前後要多喝水，以增加排尿。
- 7、作息規律，睡眠充足，不熬夜。
- 8、少吃燒烤、炸辣、堅果類等燥熱性食物。
- 9、平常可飲用蔓越莓果汁。

如果有相關問題

可以找小倫醫師聊聊！

歡迎加入官方LINE。



臻品博士養生



更多養生文章





臻品養生花草茶日本狂熱！

《一窺中醫師斜槓人生》 專訪阿利博士

臻品植萃養生花草茶日本東京發表會大成功！究竟養生花草茶如何造成日本狂熱？中西醫學博士阿利博士醫生又如何決定從中醫師斜槓到企業家？本期將帶您一探中醫師阿利博士的斜槓人生！

阿利博士如何從醫生斜槓到企業家？

稱企業家實在不敢當。（笑）

其實不論是做為醫生，還是現在擁有自己的養生品牌，一直以來我思考的都只有「如何讓病患能在煩雜的生活中幫助他們維持健康。」

「醫生，那個藥會很苦嗎？」這是我做中醫師這幾十年來最常被病患問的問題。中醫看病難免會有需要開水劑的時候，在病患怕苦與藥效之間每每天人交戰，久而久之我也經常思考，有什麼方式能讓大家從平時就保養自己的身體？我平時喜歡自己調配些簡單的養生茶來喝，因此靈機一動想到既然我能調配草藥，那何不運用中藥處方30年的經驗，將中藥治病的優點轉換成有養生效果的花草茶呢？想幫助大家平時就能輕鬆養生，這就是我想做養生茶的初衷。

養生花草茶紅到日本的契機？

2022年東京FOODEX、臻品植萃首次出海參展、就獲得170家有興趣日本廠商的詢問，接著到羽田機場體驗養生茶活動、引起了各大日本媒體關注，2023年的首次出海日本養生茶發表會，原本預定30家廠商參與、最後爆棚來了70間廠商，創辦人阿利博士開場用全日文演講展現誠意，加上茉莉氣巡茶剛剛拿到第五次世界大獎，讓一向重養生的日本朋友，覺得連五次得獎、表示產品有品質保障、品牌有信用度，甚至、當場有觀眾詢問美國代理權的請求。

「沒有中藥味的養生花草茶！」



日本對台灣醫生養生花草茶的接受度？

「這個養生花草茶沒有中藥味！」

這是臻品植萃養生茶經歷日本東京FOODEX食品展和種種日本體驗活動後得到最大的回饋。我才知道原來日本人並不喜歡有中藥味的茶。沒想到這剛好也跟我研發養生茶的理念不謀而合！「好喝又沒有中藥味」是我在調配每款養生茶成份比例時最注重的事，如何讓它被社會大眾接受？也為此從2019年開始，我就積極的把每款養生茶送到有飲料界米其林大賽之稱的iTQi比賽，讓高規格的國際盲測評比來證明它的好喝，因此在日本市場得到了廣泛的回響。

日本人最愛哪一款養生花草茶？

參與了種種活動得到的回饋表示，如果是日本男性，他們普遍喜歡植萃博士茶。這可能跟日本的應酬文化有很大的關係，而植萃博士茶無咖啡因又可增強體力，是他們認為很好的養生茶款。至於日本女性則最喜歡茉莉氣巡茶，除了連續5屆iTQi的冠軍加持外，這款茶可幫助入睡讓氣色變好，所以普遍受到女性喜愛。而不論男女，普遍詢問度高的則是枸杞覺明茶，我想可能還是跟職場上要一直盯著電腦看有關係吧！（笑）

此次受邀至日本發表會有什麼幕後趣聞？

「背日文講稿最讓我頭痛啊！」為了此次的日本養生茶發表會，阿利博士我有三分鐘的全日文演講時間，大家也知道年紀大的人記憶力沒有以前學生時代好了，要53歲的阿利博士背3分鐘的日文講稿真的讓我一個頭兩個大，彷彿回到準備聯考的自己咧。（笑）

結果連續5天的日本旅遊都沒在看風景都在背稿.....

不過發表會後，觀眾熱烈的掌聲與現場商品的完售，都讓我覺得努力背日文果然是值得的！但還是希望以後不要那麼考驗老人家啦。



臻品植萃線上商店



100%天然



無防腐劑



中西博士醫生調配

臻品誌專屬購物金
線上商店結帳輸入
優惠碼：C50
滿\$500即可使用

臻品植萃 茶·皂專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No. 7 2023年3月份

日本狂熱！

醫生養生花草茶飛出國～

《中醫師的斜槓人生?!》專訪阿利博士



截角享50元購物金折扣！

