

臻品誌

月刊 No.9 2023年9月份

臻品中醫診所

台中市東興路2段341號

04-2475-6986



長高! 中醫來幫忙!



三寶爸
阿銘中醫師不藏私
轉骨食譜大公開



長高！中醫來幫忙

隨著疫情趨緩，校園總算開放了，但是最近遇到許多家長憂心忡忡的問阿銘博士，「醫生，我家小孩在學校量身高，發現過了一個暑假沒甚麼長高，在班上快要變最矮了」，或是「我家妹妹月經已經來了，聽說月經來了以後就不會再長高了，還有機會吃轉骨嗎？」

傳統上中醫認為秋冬是生長的季節，所以是小兒轉骨不錯的時間點，但是市面上琳瑯滿目的轉骨產品，令人目不暇給，不知道怎麼挑選？到底哪些人需要轉骨？怎麼轉骨？以及轉骨最好的方法呢？

「腎主骨，為先天之本」、「脾胃主受納、運化，為後天之本」，這是中醫轉骨的原理。在中醫典籍《素問·上古天真論》中記載：「男子八歲，腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，精氣溢瀉」、「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七天癸至」，也就是說，女生14歲之後以及男生16歲之後正式進入性成熟，而在這之前針對身體先天不足的部份給予適當的補充，就會有不錯的發展。

一般而言，女生最好在月經前一年就開始轉骨，差不多10歲左右，最慢不要拖過月經來後兩年，這段時間都還有長高的機會；而男生發育開始時間較慢，不過也不要超過11歲才恰當。

一般台灣民間常用轉骨方都是以「補脾胃」、「補腎」藥物為主，例如：黨參、白朮、茯苓、黃耆、牛膝、肉苁蓉……等。要注意的是，如果只用補的方式來轉骨，很容易造成「骨頭生長板過早癒合」的情況反而會長不高，也因此專業的中醫師在補氣血的基礎上還會加入一些活血行血的藥物，避免生長板過早癒合，這方面一般會使用川芎、丹參、赤芍、雞血藤……等藥物。

最重要的是，中醫的轉骨並沒有一定的方式或是秘方，都要由中醫師先針對「性別」、「症狀」做出「體質」的判斷，並且對症下藥才會最佳的效果。若對轉骨有任何疑問可加入官方LINE聯繫阿銘博士中醫師，我將親自為您解答。

臻品中醫診所



更多養生文章



臻品博士養生



我要長高

三寶爸阿銘中醫師 不藏私轉骨食譜大公開

「轉骨藥膳粥」

中藥材

黨參10克、白朮10克、茯苓10克、芡實10克、山藥10克，裝入藥膳袋中（藥膳袋可用滷包裝替代）。

食材

一杯生米、加兩杯水浸泡一小時、雞腿一根或排骨3至5塊、生薑3片。

作法

先將中藥材洗淨放入電鍋內鍋，加冷水淹過藥材，外鍋一碗水煮至電源跳起。再將雞腿或排骨川燙後，與生米、水、生薑一同加入藥湯，電鍋外鍋再加入一碗水熬煮成粥，煮好後可再加入些許鹽及蔥花調味即可。

青少年轉骨正是時候
一生一次黃金機會
轉大人轉鳳湯
轉大人成龍湯



採用高壓純水萃取精華，溫和不燥，一年四季配合服用，早晚一包，可持續服用。
建議搭配科粉調整，也可搭配枸杞覺明茶來補給營養及保護視力。

轉鳳配方 九層塔頭、雙面刺、熟地、黃耆、枸杞、女貞子...等數十種頂級藥材。

成龍配方 九層塔頭、雙面刺、肉蓯蓉、黃耆、枸杞、當歸...等數十種頂級藥材。



NT.120
120c.c.濃縮飲

? 適合對象及服用方式

第二性徵出現時(男生變聲、女生初經來)，12-18歲，早晚一包，並搭配醫生處方藥粉使用。

? 可以長期服用嗎?

原則上可以！
因為配方都是調養體質的溫和藥材，溫和不燥。

? 錯過時機還有機會長高嗎?

錯過後僅有機會增高3-4公分，因此把握這段成長期，搭配均衡飲食、營養充足及良好生活作息才能有效增高。

? 搭配枸杞覺明茶會有哪些效果呢?

青少年長時間用眼、學習壓力大，枸杞有助於視力保健，推薦3C族服用，建議一天3次。

Secret Formula of Herbs

枸杞覺明茶

榮獲花草茶米其林
iTQi星級大獎



經常外食
營養不均



長時間使用
電腦手機



長時間久坐
缺運動



菊花
生津止渴



香蜂
幫助消化



紅棗
養顏美容



粉光
滋補強身



枸杞
營養補給



金萱
促進身體
新陳代謝



金盞花
天然退火
幫助入睡



羅漢果
生津解渴

SGS安全認證



30人家庭號 NT.770

10入輕盈包 NT.330



線上商店

藥品誌專屬購物金
線上商店每筆輸入
優惠碼：C50
滿\$500即可使用

阿利博士報你知

暑熱煩心，喝這一杯有解

什麼樣的症狀，表示夏天身體太熱、甚至可能中暑？口腔口乾、口苦、痘痘冒起，頭昏腦暈、情緒不穩、容易發脾氣或者眠差多夢，這些都是夏天身體太熱的訊息。

暑熱常有人說：「我最近嘴巴破、心煩，睡不著。」到底什麼是「火氣大」？又應該如何正確使用中藥來「消暑」？我治病相當重視所謂的「望、聞、問、切」，也就是收集了病人身體所表現出的訊息，再將其分門別類、根據體質來治療臨床上，「暑熱」常有五種類型：

第一型

病患常常有嘴巴與舌頭潰瘍，睡不著覺、口乾、心煩，舌尖紅、脈像細數，這是屬於中醫的「心火旺」體質，除了可以用黃連來簡單的退火外，正規的用藥應該用生地、木通、甘草梢、竹葉、黃連等中藥來退火。

第二型

病患常感有口臭、便秘的情形，腹部時有灼熱感、胃酸逆流，比較嚴重的會有牙齦腫痛、潰爛的情形發生，這種「胃火旺」的情形可以用石膏、知母、甘草、茯苓、黃芩等中藥來改善體質。

第三型

病患感冒時常乾咳、久咳不癒，大便秘結，甚至有痔瘡、夜間盜汗的情形，可以用生地、熟地、玄參、貝母、桔梗、甘草等具有潤肺的中藥來改善這種「肺、大腸火旺」的體質。

第四型

這一型也就是俗稱的「肝火大」體質，臨床症狀有口乾、口苦、胸悶、容易長青春痘，時常發脾氣、睡眠品質不佳、容易多夢，可以用一些降肝火的中藥來改善，例如柴胡、黃芩、龍膽草、梔子、連翹等來改善。

第五型

常自感小便有灼熱感、便秘、腰酸，並且伴有口乾、口苦、白帶多、早洩、夢遺的情形，這是屬於中醫的「相火旺」體質，可以用黃柏、知母、山茱萸、山藥、澤瀉等具有退火作用的中藥來改善。

夏天喝哪些花草茶可以有助於降低火氣？以下是常見具有退火功能的花草：薰衣草、玫瑰花、菊花、薄荷、紫蘇葉、金銀花、蓮花、桑葉等等，其中我最推薦的薰衣草香茶，薰衣草香茶是我賣到日本賣得最好的花草茶，除了好喝、沒有中藥味之外、最重要的是它可以退火、消除口臭、促進新陳代謝，所以日本人很喜歡把薰衣草香茶冷泡。薰衣草香茶裡面的成份有：丹參、決明子、薰衣草、檸檬馬鞭草、菩提葉、七葉膽，100%摩洛哥檸檬馬鞭草能使口氣芬芳，薰衣草能幫助入睡，七葉膽能退火降火氣，決明子能使排便順暢，丹參和菩提能促進新陳代謝，入口先有薰衣草香、味道起初有七葉膽微苦、中段有金宣香氣，尾段有決明子甘甜，好喝、拿到世界米其林2星花草茶的大獎認證，最適合：夏天解渴、外食族吃油膩時搭配使用，好喝又有效的關鍵是阿利博士醫生近30年臨床經驗黃金比例獨家配方。

除了喝薰衣草香茶退火之外，下列食物也可以幫助退火並減輕口乾舌燥

- 1/ 西瓜 西瓜具有極高的水分含量，能夠補充身體的水分，同時具有清熱解毒的作用。
- 2/ 梨子 梨子含有大量水分，有助於解渴，同時還具有潤肺生津的作用。
- 3/ 綠豆 綠豆具有清熱解毒的功效，常用於製作綠豆湯，有助於消除口乾舌燥。
- 4/ 蓮子 蓮子有滋陰潤燥的特性，常用於燉湯或甜品，可以減輕口乾舌燥的不適。
- 5/ 雪耳 雪耳是一種滋補食材，有助於滋陰潤燥，常與糖水或湯品一同烹煮。
- 6/ 椰子水 椰子水富含電解質和水分，可以迅速補充體內的水分，同時有助於退火降溫。

夏天我也推薦這些可以幫助退火的運動

游泳

游泳是夏天最受歡迎的運動之一，能夠讓身體迅速降溫。在水中運動可以消耗體內熱能，同時還可以舒緩肌肉疲勞，提供清涼舒爽的感覺。

慢跑

在清晨或傍晚涼爽時段進行慢跑是一種有效的降火運動。選擇適當的場所，如公園或陰涼的地方，注意保持水分補充，可以幫助促進血液循環，同時還能夠消耗熱量。

瑜伽

夏天時，可以選擇進行較為輕柔和靜態的瑜伽練習。瑜伽可以調節身體的內外平衡，通過深呼吸和靜心冥想，舒緩壓力，達到降火的效果。

天氣越來越熱了，保持身體散熱；使用**薰衣草香茶**搭配良好飲食、正確運動就可以減少身體的熱傷害了，如果真的有「火氣大」，建議您找專業的中醫師，如此，就可以健康過夏天了。



臻品植萃 養生茶專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No.9 2023年9月份

阿利博士報你知
暑熱煩心，
喝這一杯有解



薰衣草香茶 2g×10入