

# 臻品誌

月刊 No.12 2023年12月份

臻品中醫診所

台中市東興路2段341號

04-2475-6986



恢復元氣的好茶  
粉光元氣茶

阿利博士報你知

冬季日常養生  
3大祕訣

阿利博士報你知

# ~冬季日常養生3大祕訣~

冬季來臨，該如何保暖祛寒？冬季草木凋零，是自然界萬物閉藏的季節，人體的陽氣也要潛藏於內。如果人體的陽氣受到冬季的寒邪所傷，就會產生畏寒、四肢冰冷、腹部感到冰冷疼痛、腹瀉等症狀。在這個寒冷的季節，養生首要原則就是要收藏陽氣、保養陰氣，人也和自然萬物一樣，順其時、養其真才能長壽。

## 冬季養生3大要點

### 精神調養

冬季氣溫驟降，太陽曝曬不足易導致「冬季憂鬱症」，表現疲憊、失去興趣、低落感、難以專心等症狀。中醫臨床發現患者常伴有手腳冰冷問題，建議維持充足睡眠、多曬太陽、運動活絡陽氣，維持身心健康。



#### 院長小叮嚀

選擇最適合自己的冬季養生方法，應先諮詢中醫師瞭解身體狀況並遵循專業建議，才能養生有道喔！



臻品博士養生



更多養生文章



## 起居保健

想要防寒保暖，調整日常作息是第一要務：

1. 早睡可以保養人體陽氣，日出後再起床能避開低溫時段，且要加強早晚保暖，尤其年長者，許多心血管疾病常發生在這些時段，不可忽視。
2. 穿襪戴帽，保暖防寒：戴帽可防止人體熱量從頭部散失。同時中醫也認為「寒從足下生」，腳步受寒可能會引起腹痛、腹瀉、腰腿痛等症狀，也易引起感冒，因此要穿保暖透氣的鞋襪，或在臨睡前用熱水泡腳，還可以幫助入眠。
3. 保持室內溫暖及空氣流通：適度開窗保持空氣清新，防止溫差大導致感冒。

## 冬令進補

建議食用羊肉爐、薑母鴨或藥燉排骨進補，但是要稍微注意體質差異：

1. 羊肉爐（羊肉+當歸、川芎、枸杞、桂枝、肉桂等）：適合虛寒體質的人，如果是實性與熱性體質，建議將羊肉更改為排骨、去掉桂枝、肉桂。
2. 薑母鴨（鴨肉+10大片薑片、米酒、麻油）：適合虛寒體質的人，如果是實性與熱性體質，則建議把薑片、米酒、麻油減少，另外加上枸杞、玉竹、麥門冬。
3. 藥燉排骨（排骨+當歸、熟地、川芎、陳皮、枸杞）：適合虛寒體質的人，如果是實性與熱性體質，則建議把熟地改為生地。

## 滋補強身：粉光元氣茶

時值歲末，一杯溫熱的養生茶，不僅能驅寒保暖，還能調整體質、滋補強身！冬季養生茶我推薦粉光元氣茶，以加拿大粉光參為基底，搭配台灣頂級杭白菊、金盞花等7種花草原葉，解決冬季體力不佳的問題。

人參的濃烈氣味讓很多人卻步，但我運用30年的臨床經驗和君臣佐使的中醫配藥法則，精心配製花草，強化粉光參的甘甜，中和其易燥熱的特性，適合各種體質的人飲用。每天短短5分鐘的沖泡時間，就能滋養整個冬天。



# 反覆感冒是體弱多病？ 三寶爸中醫師教您如何改善

最近許多小朋友因為感冒來到阿銘博士的門診，爸媽們一臉憂心忡忡地問道，為什麼我家小孩三不五時都感冒？感覺好像每個月都在看醫生？是不是因為沒有補身體？或是小孩體質不好才會這樣？

其實這不全然是因為小孩體弱多病造成的！根據現代醫學的研究，兒童主要的免疫防禦系統是位在胸骨柄後方的「胸腺」，這個器官要一直等到青春期才會發育完成，所以在那之前因為小孩的抗體還不夠成熟，而且兒童的生活圈圍繞在家庭及學校，容易因為與人往來密切而更容易接觸到細菌或病毒。如果平時有挑食、睡眠不足、缺乏活動，或是環境氣溫變化太大，都容易造成抵抗力下降而讓小朋友感染。

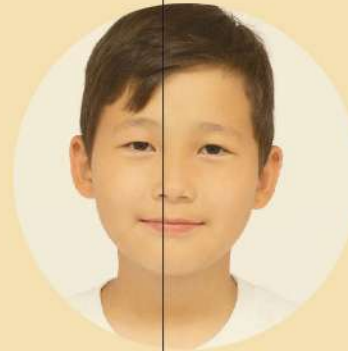
那麼該如何來調整小朋友的身體呢？中醫認為還是要根據體質來調理，我們可以透過觀察小朋友平常身體的狀況，把體質分為下面幾個不同的類型：

## 肺氣虛型



如果小朋友容易疲倦乏力，時常回家就喊累，臉色唇色比較蒼白，這類的小朋友可以多攝取一些補氣的食物，例如西洋參、黨參等，另外也要加強肺活量的訓練，平時多出門曬太陽、爬山或是加強各類運動，可以增強肺臟的抵禦能力。

## 脾氣虛型



如果小朋友臉色看起來黃黃的，平常有偏食、食欲不振、或是常有腹瀉、脹氣情況，這時候可以多攝取容易消化的食物，例如山藥、蓮子等，另外要注意減少寒涼類食物、冰品以避免損傷脾胃功能。

## 陰虛型



如果小朋友常常嘴巴破、口乾、只要感冒就容易有喉嚨痛的症狀，平時可以多攝取一些潤肺養陰的食物，如白木耳、百合等，也要避免吃燒、烤、炸、辣等刺激類的食物。

阿銘醫師總是在門診不厭其煩地提醒，要培養小孩良好的生活習慣，定時作息、規律運動、少吃冰品等，這些都是為了要提高免疫力的重要環節。只有透過生活習慣的建立以及中藥的調理，就可以讓小孩有更強健的免疫系統，避免一再反覆發生感冒的情況。

Secret Formula of Herbs 滋補強身

# 粉光元氣茶



~榮獲養生茶米其林 銀髮族最愛  
iTQi星級大獎~



## 阿利博士如何調配 粉光元氣茶才不燥熱又有效？



關鍵在於每個花草配伍的劑量與種類，粉光參本身燥熱，加熱菊花的清涼、就能補肺氣而不燥，桂花行氣加上枸杞紅棗補肝血，就能補中氣，整體合起來不燥熱又增強免疫力。



## 為何不能單獨只喝粉光參， 要用7種花草、才能增強免疫力？

## 因為每種花草都有優缺點，用其優點 互相抵銷缺點，才能放大免疫增強的效果

粉光參



提昇免疫力  
改善腸胃虛弱

桂花、金盞花與菊花



長期喝不上火

枸杞、紅棗



果糖提供身體能量  
加強「補氣」效果



SGS安全認證



2gX10入  
10入單包NT.490



線上商店

臻品誌專屬購物金  
\$50  
線上商店結帳輸入  
優惠碼：C50  
滿\$500即可使用

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.12 2023年12月份

## 反覆感冒是體弱多病？ 三寶爸中醫師教您如何改善



臻品中醫副院長  
吳啓銘

