

# 臻品誌

月刊 No.14

臻品中醫診所

台中市東興路2段341號

04-2475-6986

中醫師教你  
3  
步驟輕鬆排毒減重！

夏日輕盈秘笈



推薦

肌膚美白-  
珍珠手工皂



臻品檀萃 養生茶專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No.14

# 孩子咳個不停？

跟著三寶爸學中醫預防氣喘





# 中醫師教你三步驟輕鬆排毒減重！

隨著夏天的腳步逐漸接近，我們都希望在迎接陽光與海灘的季節時，能展現出最輕盈的自己。但冬日裡那些不知不覺中增加的體重，似乎成了我們的煩惱。在快速的現代生活節奏中，美食隨處可見，日常活動量不斷下降，這使得減重變得尤為困難。然而，減肥不僅僅是為了迎接夏日或追求外在的美，更關乎健康與提升生活品質。了解正確的體重管理方法，包括使用BMI和腰臀比進行衡量，並結合合適的運動、均衡的飲食和健康的生活習慣，是關鍵所在。

## 減重與排毒的關係

現代生活中不良飲食習慣導致毒素累積，減慢新陳代謝並促進脂肪堆積。排毒可提升代謝與脂肪燃燒，助於減重與改善健康。在開始任何進行減重排毒計畫之前，阿利博士提醒您，記得先與您的中醫師進行諮詢，了解您獨特的體質類型，使得減重排毒能更加精準有效。

## DIY排毒三大招

### 1. 中藥藥浴法

想要促進血液循環和緩解疲勞，可用酒、老薑和醋泡澡，將薑汁與酒醋混合後加入浴缸。消除水腫可用玉米鬚和荷葉煎煮後泡澡。提升新陳代謝則可用丹參、紅花、益母草和玫瑰煎取汁液泡澡。





## 2. 減脂茶DIY

體重會下不來的原因，阿利博士在臨床常見到的原因有這4個：排便不順、體內濕氣過多、體脂肪過高與新陳代謝過慢。下列這三種、也是我常建議的DIY減脂茶：

-小蠻腰大作戰：可以在每餐飯後飲用這款茶，只需準備12克陳皮、9克決明子加上一包綠茶。將350毫升水煮沸後加入陳皮與決明子，沸騰3分鐘，再倒入裝有綠茶的杯中即可。

-告別水腫：準備9克桑椹、6克桑葉、6克陳皮和3克桂花。將這些材料與300毫升水一起煮沸3分鐘，之後倒入裝有桂花的杯中即可飲用，簡單有效。

-使排便順暢：可以在午餐和晚餐前飲用這款茶，材料需要準備3片甘草、2克大黃以及6克薄荷。將甘草和大黃放入含250毫升水的鍋中，煮沸2分鐘後，加入薄荷再繼續煮1分鐘即可飲用。

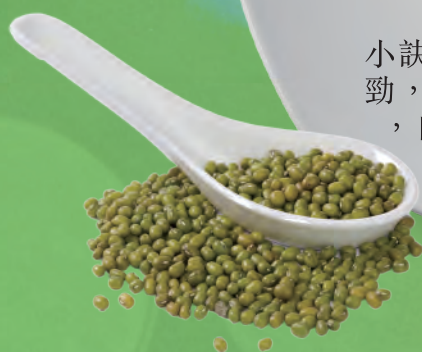
## 3. 排毒餐食譜

### 解膩消暑：梅汁綠豆涼粉

材料：綠豆涼粉2片、小黃瓜2條、胡蘿蔔絲100公克、鹽1/4小匙、烏梅汁2大匙、蒜泥1小匙、碳燻烏梅5顆。

做法：首先將綠豆涼粉和小黃瓜清洗後切成絲，接著把小黃瓜和胡蘿蔔絲放入碗中，加入鹽拌勻後靜置10分鐘去水分，然後瀝乾。最後加入綠豆涼粉、烏梅汁、蒜泥和碳燻烏梅拌勻，冷藏1小時後即可享用。

小訣竅：薄片狀的涼粉，口感比較有咬勁，適合年輕人和小朋友。塊狀的涼粉，口感較為鬆軟，適合老年人品嘗。





### 促進新陳代謝：茄汁蔬菜牛肉飯

材料：牛腩200公克、蕃茄糊100公克、洋蔥30公克、小辣椒2支、綠花椰菜100公克、白飯適量、鹽1/4小匙、烏醋1/2小匙、陳皮15公克、香附15公克。

做法：將牛腩切塊後汆燙並沖淨，加入陳皮、香附和500c.c.水小火煮60分鐘，取出牛腩並留下500c.c.湯汁。接著將洋蔥、綠花椰菜和辣椒分別切絲、切小朵和切丁，蕃茄糊加水調勻。用油炒軟洋蔥絲，加入辣椒和牛腩翻炒，倒入蕃茄糊汁和湯汁煮沸後轉小火續煮15分鐘並加調味。最後，綠花椰菜汆燙後擺盤即成，可搭配白飯食用。



### 減輕水腫：紅豆亞答枳湯

材料：紅豆1杯、亞答枳300公克、二砂糖75公克、牡丹花4公克、香附8公克。

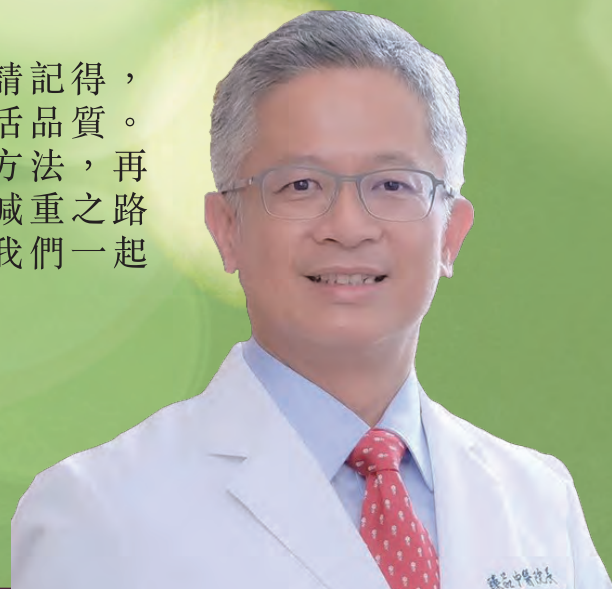
做法：將紅豆浸泡2小時後瀝乾，牡丹花和香附置入棉布袋中。將紅豆和藥材加入1000c.c.水中火煮沸後撈出藥材，轉小火繼續煮50分鐘。加糖攪拌至溶解後降溫，倒入亞答枳拌勻即完成。

### 阿利博士的叮嚀

夏天即將來臨，大家都想輕盈一夏，但請記得，減重不僅為了美貌，更是為了健康和生活品質。探究增重原因，學習科學的排毒與減重方法，再加上生活方式的小調整，就能走上健康減重之路。這是一個需要耐心和堅持的過程，讓我們一起追求更健康、更美好的自己！

陳利

臻品中醫院長



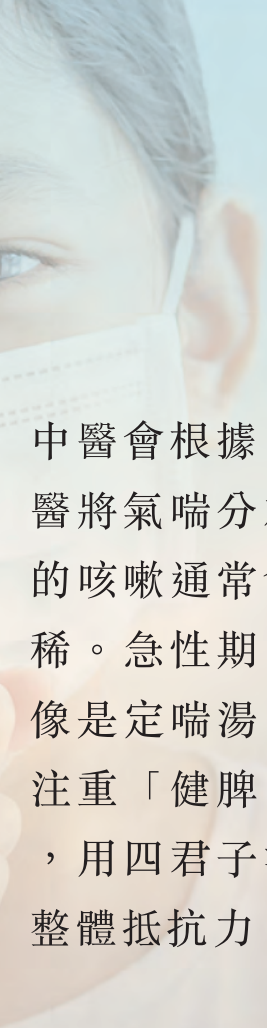


# 孩子咳個不停？ 跟著三寶爸學中醫預防氣喘！

阿銘醫師這幾年看到的氣喘兒越來越多，除了體質遺傳以外，氣喘與環境污染、飲食習慣以及生活型態的改變都有密切的關聯。根據研究，高達八成的氣喘兒在五歲前開始發作，青春期前男孩的氣喘發病率高於女孩，比例約為2至3倍。另外，家庭中的長子往往因為保護較好，較晚開始接觸過敏原，反而比弟弟妹妹有比較高的發病率。

氣喘是一種慢性的呼吸道炎症症狀，可能與塵蟎、黴菌、花粉和特定食物等過敏原有關。刺激物如冷空氣、菸、空氣污染，劇烈運動、感冒、鼻竇炎或情緒波動等因素，也可能導致氣喘的發生。患有氣喘的孩子常伴有胸悶、半夜咳嗽、喘鳴與呼吸困難等症狀，有些孩童主要表現為反覆的慢性咳嗽，有些則是在激烈運動後感受到明顯的不適。

西醫對於氣喘的治療主要針對症狀控制，常用藥物包括支氣管擴張劑、類固醇和抗白三烯素類藥物如欣流等。而中醫古代把氣喘稱為「哮喘」，與「肺、脾、腎」三個臟腑的功能失調有關。當這些臟腑的協調性受損，體內就會產生所謂的「伏痰」，而一旦遭遇寒冷空氣或其他過敏原等「外邪」，就會誘發氣喘發作。



中醫會根據「急則治其標，緩則治其本」的原則治療氣喘，中醫將氣喘分為「熱性」和「寒性」兩種不同的類型。熱性哮喘的咳嗽通常會伴隨著黃色黏稠的痰，而寒性哮喘多伴隨痰多清稀。急性期，治療重點放在「宣肺、降氣、化痰」，治療藥物像是定喘湯、麻杏甘石湯和小青龍湯等。到了緩解期，則更加注重「健脾、補肺、顧腎」，阿銘醫師會根據孩子的體質特點，用四君子湯、補中益氣湯和七味都氣丸等藥物來增強孩子的整體抵抗力。

另外，日常的穴位按摩亦是一項簡單而有效的預防氣喘方法，像是「足三里」、「肺俞」、「列缺」和「合谷」等穴道，可以幫助調整氣血，增強肺脾功能。爸媽不妨可以在門診向醫師請教這些穴位的正確位置，幫助孩子自我保健預防氣喘。

### 阿銘副院長博士醫師小叮嚀

預防氣喘，維持一個良好的生活習慣很重要：保持居家清潔、定期清洗寢具、控制室內濕度、適當的運動，戴口罩勤洗手、減少冷飲和辛辣刺激性食物攝入，避免接觸寵物皮屑、花粉、不要在空氣品質不佳的時候外出，這些對於減少氣喘發作都很有幫助。如果對於「氣喘」的中醫治療與預防有任何疑問，歡迎隨時到門診諮詢阿銘醫師唷！

**阿銘** 博士醫師  
臻品中醫副院長







中醫獨家配方讓肌膚恢復元氣，奈米級珍珠粉，加倍吸收更有感！冷製皂技術保留植物精華，有元氣、滋潤夠，肌膚自然亮白。更是世界唯一Monde大賽手工皂冠軍！



美白養膚

## 珍珠手工皂

NT\$370-590

65g-130g



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