

臻品中醫診所  
台中市東興路2段341號  
04-2475-6986

## 夏天退火 飲食攻略

陳勇利  
博士院長的攻略



推薦

清涼解渴-  
薄荷清心茶  
30入組



最近的高溫讓大家汗流不止，單靠喝水根本不足以解渴。  
這時候，一杯沁涼的薄荷清心茶是你的最佳選擇！

### 薄荷清心茶消暑退火的秘密

6種退火天然花草：薄荷、決明子幫助退火降火氣，甘草有天然甜味且生津止渴，檸檬馬鞭草提供清涼解渴，香蜂草幫助消化，四季茉莉促進新陳代謝。

阿利院長退火配方：經過中醫君臣佐使技術調配，達到最佳退火功效。

獲獎好滋味：榮獲ITQI世界養生茶二星風味獎章。

無糖低熱量：低熱量、無添加糖，原料100%通過SGS檢驗合格，安全有保障。

冷泡更好喝：6小時浸泡讓茶包完美釋出植物精華，夏日來上一杯，消暑解渴又退火。



清涼解渴

薄荷清心茶

NT\$900

2g/30入(袋)



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

## 夏日退火消暑飲食建議

夏季高溫常讓人煩躁不安，許多人會調整飲食來降火氣。中醫認為，吃對食物能幫助退火，但選擇不當則可能加重火氣。因此，如何在炎夏選擇合適飲食變得尤為重要。「火氣大」是人體內能量（氣）失衡，通常由重油重鹹飲食、長期熬夜和作息不規律引起，導致口乾舌燥、眼乾目澀等症狀。

上火分實火和虛火。實火通常由食用刺激性食物，如炸物、烤物、辛辣食物和酒精飲料，或大量飲用含冰、含糖飲料導致，特徵包括極度口渴、怕熱、易流汗、大便偏硬、便秘、失眠、心煩等。虛火多由不規律生活習慣引起，如過度勞累、壓力大、情緒不穩和失眠，導致高代謝但廢物難以排出，特徵包括口乾但不喜歡喝水、臉部和手足心微熱、舌苔乾淨、脈象快但無力。虛火者需調整作息和飲食，以達到身心平衡。

夏季炎熱，火氣大容易困擾我們的生活，通過中醫理論進行飲食調整，可以有效降火氣、提升健康。選擇合適的蔬菜和水果，如絲瓜、苦瓜、水梨等，搭配綠豆湯和花草茶，既能消暑解熱，又能維持體內陰陽平衡。如果能再多點運用花草製成的養生茶，則更能清爽過一整個夏天。



陳育利  
阿利院長 叮嚀

臻品中醫診所  
掃描加入我們的健康行列

線上  
客服



更多  
文章



### 蔬菜類

1. 絲瓜：低熱量，含維生素C和B群，清熱解毒，適合悶熱天氣食用。
2. 苦瓜：含苦瓜鹼，退火清熱，適合咽喉炎、眼紅痛，胃腸虛弱者節制。
3. 蘆筍：含維生素A、C，增免疫、消疲勞，退火滋陰。
4. 冬瓜：低熱量，含大量水分，清肺熱、退肝火，利尿減肥。
5. 黃瓜：含維生素A和C，清熱利水，適合水腫、血脂高者。

### 水果類

1. 低甜度、高水分水果，如水梨、楊桃、西瓜和椰子，有助退火和防止口臭、口破。
2. 中性水果：如芭樂、水蜜桃、蘋果、葡萄，適合虛火體質者。

### 養生茶

1. 洛神花茶：清熱利尿，幫助代謝排毒，含花青素和黃酮類，具抗氧化、抗炎效果。
2. 青草茶：多種草藥組成，消除疲勞、清熱退火，體質虛寒者不宜長期飲用。
3. 薄荷清心茶：薄荷具有清涼退火的效果，加入降火氣的決明子，清涼解渴的檸檬馬鞭草，幫助消化的香蜂草和生津止渴的甘草，特別適合口乾、易口渴的人使用。同時，薄荷有疏肝解鬱的作用，非常適合易煩躁或緊張的人。
4. 薰衣草香茶：薰衣草能鎮定情緒、緩解焦慮，加入清熱解毒、降火氣的七葉膽，以及使口氣芬芳的檸檬馬鞭草，促進新陳代謝的丹參與菩提，還有促進排便順暢的決明子，特別適合夏季想輕盈一下的朋友，不僅降火氣，還能促進新陳代謝。

### 其他飲食建議

1. 退火湯品：綠豆湯、薏苡仁湯和蓮子湯能退火、減少口臭和口破，綠豆清熱解毒，薏苡仁健脾去濕，蓮子補脾胃、安神。
2. 充足水分：每天至少喝2000CC的水，中醫認為，適量飲水能滋陰潤燥，防止體內積熱，有助於退火和健康。
3. 五穀類食：多吃五穀類食物可促進排便，減少便秘引起的火氣和口臭。五穀健脾益氣、調養身體，有助氣血運行，防止積熱。

## 轉骨攻略的 關鍵時機

吳啟銘 博士醫師的  
攻略



3. 適當的運動如跳繩、打籃球等，能刺激骨骼發育。建議每天至少進行30分鐘的運動，以促進骨骼發育。
4. 夜晚十一點以後到清晨三點是生長激素分泌最旺盛的時候，而這段時間也是中醫在養肝血、調節肝氣的時候，因此建議在晚上十點前就寢。

### 轉骨的禁忌和注意事項

1. 太早使用轉骨方可能導致骨骺癒合，反而抑制生長。轉骨的時間應該根據個人的生理發展狀況來決定，過早開始轉骨可能會干擾自然的生長過程。
2. 轉骨方案需要根據每個人的體質和性別來調整，不能一概而論。
3. 避免高糖、高脂肪的食物，保持營養均衡。
4. 定期評估青少年的身高和發育情況，必要時調整轉骨方案。家長應該密切關注孩子們的生長情況，並由中醫師根據情況隨時調整轉骨藥方。

### 吳啟銘 博士醫師總結

青春期是身體健康發展的一個重要過程，家長們應密切關注孩子的成長狀況，確保他們在這個關鍵階段獲得充足的營養、適當的運動和良好的生活習慣，並由中醫師根據孩子情況調配適合體質的轉骨藥方。若您對孩子的生長發育有任何疑問，請務必諮詢專業的中醫師，讓我們共同努力，為孩子們的未來打下堅實的基礎。



吳啟銘 博士醫師  
臻品中醫副院長

# 吳啟銘博士醫師的轉骨攻略：

## 家長必知的關鍵時機與注意事項

許多家長對於孩子的身高和發育非常關注，特別是在青春期這個關鍵階段，孩子的生長速度和身體變化常常讓家長感到擔憂。根據衛生福利部的統計，2020年台灣12歲男生的平均身高約為150公分，女生則為150.4公分，而到18歲時，男生的平均身高約為172.4公分，女生為160.7公分。然而，這些數據只是平均值，家長們會擔心自己的孩子達不到這個標準，尤其是看到同齡孩子長得更高時，更是焦慮不已。

### 什麼是轉骨？

「轉骨」指的是小孩子從童年過渡到成人的生長發育過程，這個時期孩子的體型會發生快速的變化，就像是「骨頭正在轉變」一樣，因而得名。通常女生從10-12歲開始，男生從11-13歲開始。

根據研究，身高成長大約有60%由遺傳決定，其餘40%則由後天的營養、運動和生活習慣決定，這也意味著，即便父母雙方都不是特別高，通過適當的中醫轉骨調理，仍然可以顯著提升孩子的身高和體質狀況。

中醫認為，轉骨過程可以調節身體內的氣血，促進骨骼健康發展，並幫助孩子們應對青春期出現的焦慮、失眠和青春痘等問題。通過轉骨調理，可以改善這些症狀，幫助他們更健康地度過青春期。

### 轉骨的最佳時機

#### 生長加速期

男生：通常在國小五、六年級（約11至12歲）開始。這時男生的身體會進入快速生長階段，睪丸開始變大，陰莖開始變長，身高也會顯著增加。男生在這個階段每年可增高約7-10公分，因此是開始進行轉骨的最佳時機。

女生：通常在國小四、五年級（約10至11歲）開始。女生的青春期通常比男生早一到兩年開始，這時她們會出現乳房開始發育，身高也會迅速增長。女生在這個階段每年可增高約6-8公分，因此在這個年齡段開始轉骨可以有效促進她們的身高發育。

#### 生長成熟期

男生：聲帶變聲（通常在國中階段）是男生青春期的一个顯著標誌，通常發生在12至14歲之間，這時候進行調理身體可以幫助身體更好地吸收營養，促進骨骼生長。

女生：在初經來潮後（通常在國小高年級至國中初期），此時身高生長速度減緩，但是身材的發展非常重要。轉骨可以幫助她們在這一階段獲得更好的身材。

### 哪些方法可以幫助轉骨？

1. 中藥調理：根據不同性別、體質使用個體化轉骨藥方，可以有助於改善睡眠，進而促進發育。男同學轉骨方中會加入如杜仲、肉蓯蓉、桑寄生等補腎藥材，這些都有助於強筋骨、護腰腎的功效；女同學的轉骨方中，會添加如熟地、黨參、川芎等補肝血的藥材。
2. 飲食補充：多吃高鈣食物：如牛奶、豆腐、深色蔬菜等，配合含蛋白質的食物，可以促進骨骼健康。並補充鋅：多吃糙米、瘦肉、牡蠣、蛋黃、芝麻、南瓜子等含鋅食物。