

臻品中醫診所
台中市東興路2段341號
04-2475-6986

挑食難長高 長高的正確飲食這樣吃！

吳副院長專欄



創辦人的話

大家好，我是阿利博士，臻品中醫創辦人。自1999年起，臻品已服務超過200萬患者，提供專業醫療25年。今天，我想帶您了解臻品中醫的故事，展示我們的專業與承諾。

首先，介紹我們的醫師團隊，臻品之所以能提供多元專業服務，全賴團隊努力。副院長吳啓銘博士專精小兒科與減重，深受家長信賴。婦科主任鄭如倫中醫碩士擅長調經與不孕治療，幫助無數女性重拾健康。內科主任田騏嘉醫師專治胃酸逆流、肝膽疾病與皮膚病，慢性病療效顯著。我們對慢性咳嗽、高血壓、糖尿病、肥胖及疲勞等疾病也有成效確認的療程。

關於中藥藥材品質，臻品嚴選每一味藥材，提供科學中藥粉與傳統水煎中藥，科學中藥粉經嚴格科學驗證，傳統水煎則用優質藥材，確保藥效新鮮有效。

臻品也提供多項便利服務，包括線上掛號、線上醫療諮詢及藥物宅配，節省您的時間。我們的養生商品為您日常健康提供多選擇。

最後，臻品中醫官網及「臻品誌」定期更新健康資訊，「Podcast博士聊療天」及YouTube頻道也提供豐富養生知識。這25年，我們始終堅守專業、品質與關懷，未來亦將持續守護每位患者的健康。



嚴選藥材



- ✔ 健保科學中藥
- ✔ GMP國家檢驗合格



- ✔ 水煎中藥新鮮現煮
- ✔ 高濃度、效果好

便利服務



- ✔ 線上掛號
- ✔ 線上醫療諮詢
- ✔ 藥物宅配
- ✔ 養生商品

健康資訊



- ✔ 臻品中醫官網
- ✔ 臻品誌雙月刊
- ✔ Podcast博士聊療天
- ✔ YouTube頻道

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





養生茶專欄

枸杞覺明茶：螢幕族的日常好選擇

長時間使用電腦和手機容易讓人感到疲憊不適，枸杞覺明茶以溫和天然的花草配方，給您晶亮清爽每一天。

購買
連結



三大理由選擇枸杞覺明茶

★ 1. 博士中醫師30年專業調配

阿利博士結合30年臨床經驗，運用中醫「君臣佐使」理論，精心調配八種花草，打造出平衡有效的養生配方。

★ 2. 優質原料，品質保證

精選8種上品原料：菊花、枸杞、紅棗、金盞花等，經正確加工、保留天然精華並通過嚴格認證。每種成分，如陰乾菊花、果實飽滿的紅棗、蒸製粉光參，都以最高標準呈現，確保品質與口感俱佳。

★ 3. 獲獎風味兼具營養

榮獲國際養生茶風味冠軍，茶湯香氣濃郁、口感清爽，既滿足味蕾，又帶來營養補充，是日常飲茶的理想選擇。

顧客好評不斷



美****情 ★★★★★

每天一杯喝了一個月有覺得眼睛比較不乾澀會再回購



謝****安 ★★★★★

除了葉黃素平常也會喝枸杞茶保養眼睛、這款真的很推薦大家要喝



曉****娟 ★★★★★

之前從台南去台中玩，在門市買過很好喝！一直想回購、有出新包裝口味好像有不同、我還是愛原本的味道



芊****芊 ★★★★★

需要長期看電腦螢幕的我，在辦公室裡都會泡一杯來喝，可以適時的放鬆又可以達到照顧眼睛的功效，愛不釋手^_^

臻品棗萃 養生茶專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No.18

非生理期出血？

別慌！小倫醫師教你調養身體

鄭主任專欄



「挑食」難長高？長高的正確飲食這樣吃！

吳副院長專欄

在當今社會，家長們非常關注孩子的營養和身高發育。阿銘醫師強調均衡飲食對於孩子的健康成長至關重要。合適的飲食不僅提供生長所需的能量，還能強化骨骼，促進生長激素的正常分泌。然而，重點應放在均衡營養的攝取上，而非單一營養素的過量。

在孩子的成長過程中，有幾類營養素特別關鍵：

- 蛋白質：對細胞、肌肉和骨骼的發展至關重要。良好的蛋白質來源包括魚類、雞蛋、豆製品及希臘優格。
- 鈣質：對骨骼的健康發展極為重要，可從乳製品、豆腐、小魚乾和深色葉菜中獲得。
- 維生素D：增進鈣質的吸收，來自魚類、蛋黃和蘑菇等食物，外加適當的日曬幫助身體合成。
- 鋅：促進細胞生長和修復，主要來源包括甲殼類海鮮、紅肉和堅果。

中醫也強調脾胃的健康，提倡均衡飲食以促進營養吸收。推薦的食材如黑芝麻和核桃，不僅補腎養骨，還能為孩子的全面發展提供必需的健康脂肪。

除了均衡的飲食，健康的生活習慣也對孩子的生長發育非常重要：

- 規律的作息：確保孩子有充足的睡眠，因為生長激素主要在夜間深睡眠時分泌。
- 適當的體育活動：如籃球、游泳和跳繩，這些運動不僅有助於身體健康，還可促進孩子的身高發展。
- 避免不良生活習慣：限制孩子過度使用電子產品，避免長時間保持同一姿勢，以免影響身體發育。
- 積極的戶外活動：使孩子多接觸自然陽光，幫助身體合成維生素D，增進整體健康。

結合這些飲食及生活方式的調整，可以最大限度地支持孩子的健康成長。希望這些建議能幫助家長們更有效地促進孩子的全面發展。

吳啓銘 醫學博士

臻品中醫副院長

主治

轉骨與小兒過敏



非生理期出血？別慌！小倫醫師教你調養身體

小倫醫師專欄

女性從青春期到更年期，會經歷長達三十年以上的月經周期。在這漫長的時光中，許多女性都會面臨月經不規則的問題，如短時間內月經反覆出現，或在非生理期突然出血。小倫醫師見證了許多患者因此感到困擾和不安。

非生理期出血，也稱為「經間出血」，是在兩次正常月經周期之間或更年期後的出血。這可能由多種因素引起，包括荷爾蒙失調、生活壓力、避孕藥副作用、子宮內膜異位症或子宮肌瘤等。這種出血可分為生理性和病理性，前者如排卵期輕微出血通常是正常現象；而後者則可能與疾病有關，需要進行專業診斷。

在中醫的視角中，這與「氣血失調」和「臟腑功能紊亂」有關，涉及肝、脾、腎的功能。針對個人的病因和症狀，我會進行「辨證論治」，並提供個性化的調理建議。例如，情緒壓力大的女性可能存在肝氣鬱結，建議疏肝理氣，飲用玫瑰花茶或茉莉花茶；體質虛弱者，則可能是脾氣虛弱，建議補氣健脾，食用山藥、紅棗等。

小倫醫師叮嚀大家，非生理期出血雖常見，但絕不能忽視。若遇此情況，請記錄並及時尋求專業的醫療幫助。正確的診斷是避免嚴重健康問題的關鍵。

除了中醫治療，生活中的調理也很重要。建議保持均衡飲食、攝入足夠的鐵質和維生素C，維持規律作息和適度運動。此外，請避免自行用藥，尤其是荷爾蒙和止痛藥，應在醫生的指導下使用。如有持續出血情況，應及時就醫進行婦科檢查，以確保生殖健康。希望這些建議能幫助女性更好地管理月經健康。

鄭如倫 碩士醫師

臻品中醫婦科主任

主治

調經與不孕



萬病皆由腸胃治

田主任專欄

中醫學中有句格言：「萬病先從腸胃治」，強調腸胃是人體健康的根基。腸胃不僅負責消化吸收，更是氣血生化的重要場所。若腸胃功能失調，可能導致全身的氣血供應不足，進而影響其他臟腑的功能。因此，保持腸胃的健康對於預防和治療許多疾病至關重要。

在臨床實踐中，腸胃問題的常見症狀如食慾不振、消化不良、腹脹等，常被忽視。許多人只有在出現腹痛或腹瀉時才意識到腸胃出了問題。然而，便秘和胃酸逆流等也應當引起重視，它們往往是腸胃功能失調的重要指標。

小田醫師分享一個案例：一位50歲男性患者因飲酒後出現急性腹痛，嘗試多種西藥卻未見改善。經中醫診斷後，發現屬於「脾胃氣滯」及肝氣不暢。透過腹部按推技術疏通氣機，配合葛根、白豆蔻等中藥調理，三天後疼痛減輕，兩週後腸胃功能恢復正常。在治療中，我經常使用腹部按推，這種技術按照腸胃經絡的走向操作，促進氣血流通，解決腸胃問題，而不會對腹部造成不必要的壓力。

此外，長期壓力也會影響腸胃健康，導致食慾不振、胃酸逆流等問題。在臨床上，常見因壓力導致的腸胃不適患者。使用逍遙散等中藥疏肝理氣，幫助患者放鬆身心，從而改善腸胃狀況。

腸胃健康與皮膚狀況密切相關。例如，小田醫師的一位女性患者因長期皮膚乾燥易過敏，在中醫調理下，通過強化腸胃功能並使用健脾益胃的食療，皮膚狀況有了顯著改善。

綜合以上，中醫調理腸胃不僅能改善明顯的消化問題，更能從根本上提升整體健康。通過中醫的整體調理，可以有效地幫助患者達到長期的健康維護。

田騏嘉 學士醫師

臻品中醫主任

主治

胃酸逆流與皮膚疾病



健康生活：癌症治療、中醫的5大幫助

陳院長專欄

癌症患者常疑惑：「為什麼是我？」「怎麼突然進展到末期？」癌症帶來的衝擊讓身心承受巨大壓力。阿利院長認為，中西醫結合治療能幫助患者改善病情，提升生活品質。

中醫強調「扶正固本」，利用人參、黃耆等補益藥材增強免疫力，幫助患者恢復體力，減輕化療、放療副作用，讓身體更快進入穩定狀態。「軟堅散結」則是針對腫瘤增長問題，使用鱉甲、昆布等藥材控制腫瘤發展，降低復發風險，穩定病情。

化療過程中，患者容易出現口乾、潮熱、失眠等陰虛症狀。中醫採用石斛、沙參等清熱滋陰藥材，緩解不適，改善患者的身體狀況。癌症引發的血液循環問題會加重疼痛，丹參、桃仁等活血化瘀藥材能促進循環，減輕疼痛，並幫助放療後的纖維化修復。

面對癌症帶來的心理壓力，患者容易出現失眠、胸悶等情緒問題。枳殼、香附等疏肝理氣藥材可以幫助患者放鬆心情，調整情緒，改善精神狀態。

阿利院長提醒，癌症治療應以西醫療法為主，中醫輔助治療減輕副作用、提升生活品質。中西醫結合能為癌症患者的健康提供全方位支持，避免病急亂投醫，選擇科學、適合自己的治療方式。

影片連結：



陳勇利 中西醫學博士

臻品中醫院長

主治

睡眠障礙與慢性病

