

臻品中醫診所  
台中市東興路2段341號  
04-2475-6986

## 90% 患者都忽略的關鍵

### 中醫調理體質助力減重

吳副院長專欄



## 創辦人的話

大家好、我是阿利博士、臻品創辦人。

每到春季，氣候轉換常引發春暈與肝氣鬱結，令不少朋友感到疲乏不振。中醫重視肝臟調養，認為疏肝理氣是促進氣血通暢與情志平衡的關鍵。基於這份理念，我們結合千年中醫智慧與現代科學技術，精選優質藥材，研發出兼顧口感與健康的養生茶—養甘茶，旨在幫助您在繁忙生活中舒緩肝臟負擔，恢復身心活力，迎接每個充滿生機的早晨。

臻品中醫不僅提供優質中藥與個別化體質調理，更推出線上掛號、醫療諮詢及藥物宅配等便民服務，讓您無需奔波也能輕鬆就醫。

再者，我們的養生商品種類多元，旨在滿足您日常健康各方面的需求。未來，我們將持續以專業與誠信，直接有效地守護每位朋友的健康。衷心感謝您長期以來的支持與信任，期盼藉由中醫養生，讓您的生活更健康、更自在。



陳勇利

創辦人

中西醫學博士醫師 敬



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



## 90%患者都忽略的關鍵：中醫調理體質助力減重

吳副院長專欄

減重這件事，西醫跟中醫都有自己的見解。西醫重視熱量攝取與荷爾蒙調控；中醫則認為，氣血失調與脾胃虛弱才是肥胖的根本原因。

從中醫角度來看，代謝就是食物轉化成氣血的過程。如果脾胃功能不好，養分無法充分吸收，反而會轉成痰濕堆積，讓脂肪難以燃燒。只有氣機順暢，代謝才能真正運作起來。

每個人的體質不同，減重的方法也會因人而異。脾虛濕重者容易出現水腫和消化不良；肝鬱氣滯者則可能因情緒波動而暴食，尤其腹部脂肪頑固。辨清自己的體質，才能選擇最適合的調理方式。

除了調整體質，良好的生活習慣也很重要。保持規律作息和充足睡眠（尤其晚上11點到凌晨3點）有助於肝臟排毒；適量運動如散步、太極或慢跑則能促進氣血流通。此外，飯後散步、定時定量的飲食以及多喝溫水，都是簡單又實用的小撇步。

總之，減重不只是少吃多動，而是要從內而外調整身體狀態。認清自己的體質、改變生活習慣，再配合適當運動，才能真正實現健康瘦身。相信只要找到合適的方法，每個人都能輕鬆減重，加油！



聽看聊養生  
掃描看更多

吳啓銘 醫學博士

臻品中醫副院長

主治  
肥胖與代謝異常



## 壓力、熬夜導致月經失調？小倫醫師2個改善方法

小倫醫師專欄

現代女性面對工作、家庭、學業壓力，加上熬夜習慣，月經變得不穩定，經期紊亂、經痛加重、情緒起伏大，甚至影響體重與皮膚狀況。這些其實與內分泌失調有關，而內分泌的平衡與作息、飲食、情緒息息相關。

小倫醫師建議，透過規律作息與中醫調理，可以有效改善內分泌失調，讓月經回到穩定狀態。

### 一、調整作息，穩定生理週期

充足睡眠是調節激素的重要環節，避免熬夜能使褪黑激素等保持正常分泌；每週至少三次、每次30分鐘的運動，如快走、慢跑或健康操，不僅促進新陳代謝，還有助於舒緩壓力與情緒。同時，適當按摩穴位、調理經絡，更能協助恢復體內平衡。

### 二、中醫調理，恢復內分泌平衡

中醫認為，內分泌失調多與「肝氣鬱結」「脾虛濕盛」或「腎陰不足」有關，對應不同症狀，可用以下調理方式：

- 疏肝解鬱（適合經期不穩、胸悶焦慮）—可選擇玫瑰花茶、合歡皮調理情緒。
  - 健脾去濕（適合水腫、疲勞、經期延遲）—紅豆薏仁水、四神湯可幫助代謝。
  - 補腎養血（適合經血量少、手腳冰冷）—黑芝麻、枸杞、當歸有助於補血暖宮。
- 日常養護方面，飲食均衡、避免過度節食或攝取過多咖啡因，減少塑化劑與環境賀爾蒙的影響，也能幫助月經更規律。

透過規律作息與中醫調理，內分泌將逐漸穩定，讓生理期回歸正常，擺脫月經失調帶來的不適。從今天開始，讓自己睡得好、吃得對，輕鬆迎接每一次生理週期吧！



聽看聊養生  
掃描看更多

鄭如倫 碩士醫師

臻品中醫婦科主任

主治  
調經與不孕



# 消化茶 *Dr's 養生茶*

幫助消化，餐後無負擔



- ★ 餐後來一杯，幫助消化
- ★ 天然草本無負擔
- ★ 無咖啡因、不刺激

售價：\$330



## ★ 產品3大特色

- 中醫博士專業調配  
結合草本智慧，精選七種天然植萃，溫和調整日常飲食節奏。
- 草本植萃，輕盈無負擔  
香蜂葉、洋甘菊與薄荷清新順口，讓身體感覺更輕盈舒適。
- 促進新陳代謝，維持消化機能  
茴香搭配薑黃與乾薑，幫助調整體質，維持消化道機能，使日常飲食更加順暢無負擔。

## ★ 推薦給2大族群



## 幫助消化 新品上市

### 活動優惠

- 第一波 | 3/10~3/30 消化茶**9折**優惠(原價\$330- 優惠價\$297)  
第二波 | 3/31~5/04 消費即贈消化茶體驗包/**2包**(價值\$80元, 限量贈送)

馬上購買



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.19

## 小倫醫師 2 個改善方法

小倫醫師專欄



## 失眠？阿利院長教你用對中藥從根本改善失眠體質！

陳院長專欄

現代生活節奏快、壓力大，失眠問題也隨之而來。阿利院長分享了一套結合中藥調理與呼吸法的助眠秘訣，既親切又專業，幫助您找回好眠。

首先，根據失眠類型選用中藥能有效調理身體：

- 入睡困難型常因腦海忙亂無法放空，建議可用桂枝龍牡湯、柴胡龍牡湯或加味道遙散。
- 淺眠易醒型則多見半夜驚醒、口乾舌燥，適合使用黃連阿膠湯、梔子豉湯配丹皮或地骨湯
- 多夢眠差型睡眠質量不佳，可試清心蓮子飲或天王補心丹。
- 睡醒仍累型可能是陽虛或濕氣重所致，黃耆建中湯、豬苓湯及五苓散則能補充元氣。

此外，呼吸法對於激活掌管心跳、呼吸及消化的迷走神經也大有幫助，能降低壓力並促進深睡。院長推薦三種簡單易行的助眠呼吸法：

1. 4-7-8呼吸法：鼻吸4秒、閉氣7秒、口呼8秒，有助大腦快速進入休息狀態；
2. 腹式呼吸法：手輕放腹部，隨著吸氣使腹部鼓起、吐氣時感受腹部回縮，可刺激迷走神經、紓解壓力；
3. 全身肌肉放鬆呼吸法：從腳趾開始，逐步收緊後放鬆，讓全身緊張一點點消散。

中藥調理與呼吸法相輔相成，只需每天花上幾分鐘練習，便能改善睡眠質量，讓您夜晚安穩、白天精神飽滿。

聽看聊養生  
掃描看更多

Podcast



Youtube影片



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



## 這3種中藥花草幫助消化？阿利院長帶你找回好腸胃

每天忙到忘記好好吃飯？還是經常外食，飯後總覺得胃悶、腹脹？許多人習慣依賴成藥，但這只是暫時緩解，無法真正改善腸胃機能。中醫認為腸胃是「後天之本」，適當調理能讓消化更順暢、身體更輕盈。阿利院長行醫30年來，經常推薦這三種中藥花草，可針對不同體質靈活搭配，幫助腸胃維持良好運作。

### 1. 薑黃—促進膽汁分泌，幫助消化

薑黃富含薑黃素，能促進膽汁分泌，幫助脂肪消化，減少高油飲食對腸胃的負擔。適合脾胃虛弱、消化較慢、容易餐後胃悶或消化遲緩的人。近年研究發現，薑黃也能幫助腸胃蠕動，使食物更順利通過消化道，降低消化不良的機率。

### 2. 乾薑—溫暖腸胃，減少胃寒不適

乾薑性溫，能促進胃酸與消化液分泌，加強消化功能，適合手腳冰冷、胃寒、食慾差或進食後易感不適的人。此外，乾薑有助於促進腸胃蠕動，減少食物滯留，幫助維持穩定的消化功能。

### 3. 茴香—幫助腸胃蠕動，減少脹氣

茴香含揮發油成分，能舒緩腸胃、促進蠕動，幫助排氣，減少腹脹感。適合腸胃氣滯、餐後腹脹、蠕動較慢的人。它能幫助消化系統放鬆，維持腸胃順暢運作。

飲用花草茶應與醫師討論，避免與慢性病藥物影響

薑黃、乾薑、茴香各具特色，適量補充有助於腸胃保養，但仍需搭配規律作息、細嚼慢嚥、減少油膩與刺激性食物。如果腸胃問題持續，建議諮詢專業中醫，找到最適合的調理方案。

腸胃健康影響整體生活品質，透過溫和的中藥花草調理，讓腸胃回復最佳狀態，迎接更輕盈、舒適的每一天！若有相關疑問或腸胃困擾，歡迎來臻品找阿利院長，讓專業幫助你調整體質，擁有健康腸胃！



更多花草與體質搭配  
請上食力專欄觀看