

暑假，是孩子「偷偷長高」的大好時機

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。

盛夏來臨，氣溫高漲、濕氣蒸騰，總讓人感到心浮氣躁、難以安穩。中醫認為「夏主心」，這段時間不只是一要防中暑，更是調節心神、養足心氣的重要時機。這時，不妨以一杯冷泡的花草茶降火氣、舒情緒，讓身體在酷暑中慢慢找回平衡。

臻品中醫始終相信，中醫養生不該是遙不可及的事。從線上掛號、專人諮詢到藥物宅配，我們希望在你需要照顧身體的時候，不必奔波、也不用煩憂。針對不同體質與需求，不論是癌後調養、長期疲憊、孩子成長期，或是備孕與調經，我們以中藥與日常調理為橋樑，陪你回到自己的節奏。這一期的《臻品誌》，也延續這份初心：談孩子的轉骨、女性的好孕準備與男性補氣，皆從「心氣調順」開始，讓健康回歸日常。



陳勇利

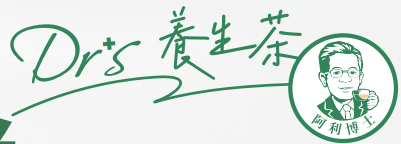
創辦人

中西醫學博士醫師 敬

源自醫學博士的養生
我們的理念
一杯茶 融入日常生活中
阿利博士 敬題
乙巳年四月廿日

7/14~26
活動優惠

買一送一



10入獨立包裝-盒裝 \$350

博士男人茶

增強體力、滋補強身

- ★ 增強體力：馬卡+黃耆，提振元氣
- ★ 滋補強身：粉光參+甘草，日常溫補
- ★ 調節機能：洋甘菊+香蜂草，舒壓放鬆
- ★ 無咖啡因：隨時都能輕鬆享受
- ★ 中醫博士調配：精選七種草本，男性專屬設計

推薦對象

- ✓ 工作繁忙、久坐缺乏運動的男性
- ✓ 常感疲倦、精神不濟，想穩定保養的人



10入獨立包裝-盒裝 \$330

博士順暢茶

使排便順暢

- ★ 順暢一整天：決明子+山楂，清爽舒適
- ★ 調節生理機能：玫瑰花+茴香，放鬆身心
- ★ 滋補強身：大棗補充元氣，調整日常
- ★ 退火降火氣：薄荷+山楂，清爽無負擔
- ★ 中醫博士調配：精選七種草本，守護日常順暢

推薦對象

- ✓ 壓力大、情緒緊繃，需要放鬆調整節奏者
- ✓ 久坐少動的上班族
- ✓ 想透過草本茶養成穩定日常保養習慣者

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.20

高齡備孕

小倫醫師專欄

讓身體與心情，慢慢準備好



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



暑假，是孩子「偷偷長高」的大好時機

吳副院長專欄

每到暑假，不少家長會來問阿銘醫師：「醫師，這兩個月能不能幫孩子多長幾公分？」其實，在孩子的成長過程中，這段時間確實是特別值得把握的黃金期。暑假作息較彈性，壓力也相對較小，更容易配合身體自然的節奏。若能在這段期間好好安排，孩子在身高、體力、精神等方面，都可能顯著的進展。

孩子的成長就像蓋房子，三樣基礎工程不能少：睡眠、營養、運動。晚上睡得早、睡得好，是啟動成長激素的關鍵。建議國小到國中階段的孩子，每晚九點半前就寢，並睡滿9至11小時，讓骨頭有充足時間發育。

營養方面，並非吃越多就越好，而是要吃得「對」且能「吸收」。長高需要蛋白質、鈣質與維生素D，更需要良好的脾胃功能，才能將營養轉化為骨骼所需的氣血。如果孩子出現胃口差、腹脹、便秘，建議先從健脾補腎著手調理體質。

運動則是讓骨骼「想長」的刺激來源。像是跳繩、籃球、跑步等高衝擊運動，能活化骨骼生長板，每天只要跳動30分鐘，效果就很不錯。重點不是上什麼名貴運動課，而是要「動起來」，讓骨頭知道：該長長囉！

中醫在孩子成長這塊，其實有非常多實用的智慧。例如透過穴位按摩（足三里、太谿、三陰交）促進脾腎機能，或是安排適合的藥膳調養（如四神湯、山藥蓮子粥），幫助氣血充足、骨骼穩固。

成長需要節奏與耐心。這段暑假，若能讓孩子穩定作息、均衡飲食、中藥調理，不僅有助於發育，也為整體體質打下良好基礎。



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

轉骨與小兒過敏



高齡備孕：讓身體與心情，慢慢準備好

小倫醫師專欄

「你幾歲了？怎麼還沒生？」 「35歲喔？這樣很危險耶！」

在診間，小倫醫師常聽到這些熟悉的提問與擔憂。對許多進入備孕階段的女性來說，挑戰不只來自生理，更來自心理的壓力與焦慮。面對高齡備孕，真正重要的，是如何認識自己的身體，並給予它充足且適切的準備時間。從西醫角度來看，35歲以後卵子的數量與品質開始下滑，月經週期變得不穩定，合併子宮相關疾病或慢性病的機率增加，自然受孕的難度也可能上升。但年齡本身並非限制，而是提醒身體調整步調的節點。

中醫認為「腎主生殖」，懷孕就像種子發芽，需要健康的卵子（種子）、穩定的子宮（土壤）、充足的氣血（養分）。35歲後女性進入「五七」階段，腎氣與氣血皆易虧損，調理過程也須更細緻。針對不同體質，小倫醫師會進行辨證調養，例如腎虛型補腎、肝鬱型疏肝理氣、痰濕型健脾化濕，氣血虛型則注重補益調和。此外，建議至少預留3到6個月養卵、調身體。一顆健康的卵子從生成到成熟大約需要90天，這段時間可透過中藥調理、飲食作息調整、穴位針灸來提升品質與穩定性，也有助於改善子宮環境，讓著床成功機會提高。

別忘了，心情其實是備孕最容易被忽略的關鍵。太多女性把懷孕變成「壓力型目標」，一旦壓力上身，肝氣鬱結，週期紊亂，反而不利懷孕。小倫醫師鼓勵大家，把備孕視為身體與心靈的「同步修復」，不是催促自己，而是慢慢為新生命準備空間。

高齡備孕不需急於求成。透過西醫的檢查了解身體條件，結合中醫的體質調整與情緒照護，讓身體回歸平衡、讓心情穩定下來，這不只是為懷孕做準備，更是身體走向健康節奏的過程。



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



這3種花草能補氣壯陽？阿利博士解析日常保養與中醫觀點

「下班只想攤在沙發上，對運動、聚會，甚至親密時光都提不起勁。」這類狀況，在門診中常見。從中醫角度來說，性功能不只關乎「腎」，還和氣血、壓力、作息習慣息息相關。很多男性出現性慾減退、疲勞無力，不一定是年紀到了，更多是氣血虛、肝氣鬱、腎陽虛所引起。

中醫認為：「腎主藏精，肝主疏泄，脾主生化氣血。」三者互動，決定男性精氣是否充足、情緒是否平穩、體能是否撐得住。若壓力過大、作息混亂，就容易氣血運行不暢，久而久之影響性功能。

不少人好奇：馬卡、黃耆、洋甘菊這些花草，真的有壯陽效果嗎？阿利博士來說明一下，它們的作用機轉其實不盡相同，有的能補腎助陽、有的偏補氣，有的是幫忙紓壓、改善情緒，適合不同狀況的人日常調理：

- 馬卡：偏補腎助陽，提升循環與性慾，適合氣虛、腎虛、疲勞型男性。
- 黃耆：主補氣固表，提升體力與免疫力，適合容易疲累、久坐、體力差者。
- 洋甘菊：屬疏肝解鬱、安神助眠型，對情緒壓力型性功能困擾，有間接幫助。

這些花草比較適合日常保養使用，幫助身體慢慢回到穩定的節奏。每個人體質不同，適合的方式也會不一樣。如果身體已經有明顯不適或慢性狀況，還是建議讓中醫師評估看看會更安心。阿利博士想提醒大家，保養不需要急，也不靠猛補。每天一點點照顧自己，讓身體回穩、氣血流動起來，精神和狀態自然會跟著好起來。有需要的時候，也歡迎來診所聊聊，我們一起找到適合自己的調整方式。



食力專欄
掃描看更多

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



源自醫學博士的養生 From the Doctor's Care

一杯茶讓養生融入生活中

一切，從臻品中醫候診室裡的一杯茶開始。

病患曾問：「中藥不能像這杯茶一樣好喝嗎？」這句話，開啟了創辦人陳勇利博士的研發之路。擁有30年中西醫臨床經驗，融合中醫「君臣佐使」調劑方式，歷時七年、親自調配每一味草本，打造出溫潤順口、可每日飲用的養生花草茶。

我們相信，養生不該是艱深的理論，而是回到生活的一杯茶。用天然花草、頂級藥材，對應睡眠、消化、體力、代謝、女性調理等現代人常見需求，讓每一口，都能溫柔陪伴你的日常。

臻品植萃團隊由中醫博士領軍，結合臻品中醫的臨床經驗與研發能量，產品全數通過SGS檢驗，無人工香料與添加。我們的努力也獲得國際肯定—榮獲超過30項食品與設計大獎，連續七年榮獲 iTQi 國際風味評鑑（食品界米其林），更成為六星級日月潭雲品酒店指定用茶，並成功打入日本市場。

一杯茶，就是你與世界級養生的近距離。

臻品植萃，讓養生，回歸日常。

官方
LINE



馬上
購買



臻品植萃
FineHerbs Essence

臻品植萃養生茶專門店
電話：0800-006-986
台中市大墩7街117號



陳勇利
阿利博士院長