

# 臻品誌

月刊 No.2

臻品中醫診所  
台中市東興路2段341號  
04-2475-6986

## 秋季 食療 抗疫情 養元氣



吳啓銘副院長 最新專欄

《白露長高·中醫來幫忙》

小兒轉骨怎麼吃最好？



# 食慾之秋

## 食療補元氣

中醫理論認為「秋主金，肺主金。」

秋天養肺、事半功倍！

肺臟好、免疫力自然好，能減少氣喘、呼吸道疾病感染，更重要的是讓自己對抗新冠肺炎、更有本錢。

### 順節氣、養元氣

以前阿利博士當西醫的時候，壓根不管節氣，直到做中醫的時候才萬分欽佩24節氣，古人智慧真的很好用，順著節氣開藥，藥容易起效果病情也快好許多！就讓阿利博士告訴您節氣運用在養生上要注意什麼？

- 一、立秋：秋天剛開始、天氣還熱，勿忘退熱的重要。
- 二、處暑：暑將退、伏而潛處，開始要養護滋陰。
- 三、白露：早晚氣溫低，預防秋燥、建議多吃些溫肺化痰與滋陰益氣的中藥，例如人參、沙參、粉光參、百合與川貝。
- 四、秋分：南北兩半球晝夜均分、又適當秋之半，天氣漸涼、腸胃道疾病增加，建議多用山藥、枸杞、茯苓、丁香與草豆寇。
- 五、寒露：天氣漸冷而露水將欲凝結，要開始滋陰潤燥，多用芝麻、糯米、山藥與紅棗。
- 六、霜降：露凝結為霜而降，要開始溫補身體，多用杜仲、何首烏、當歸與川芎。

### 秋天如何飲食、養元氣？阿利博士建議把握三個重點：

- 1、降火去燥：秋季的氣候驟然轉涼，導致夏季儲存在體內的熱量不易散發；加上秋天雨水較少，天氣乾爽，人體容易有虛火，產生「秋燥」，而有喉嚨腫痛、臉上長痘等上火症狀。因此，「白露」節氣前的初秋時分，可以繼續吃綠豆湯、龜苓膏、蜂蜜等降火去燥的食品。
- 2、滋陰潤肺：秋季養生要注意養肺，可吃些滋陰潤肺的食物，如白木耳、甘蔗、燕窩、梨、芝麻、藕、豆漿、核桃、糯米等。另外，秋天飲食要少吃辛辣食物，例如蔥、薑、蒜、韭菜、辣椒等，以免傷害肺氣。
- 3、健脾養胃：經過一個夏天，吃多了冰涼的食物，脾胃功能相對較弱；加上「白露」過後天氣轉涼，容易損傷脾胃，因此秋季飲食不能忽略健脾養胃的重要。

### 秋季養肺、抗疫！元氣食譜大公開

#### 1、阿利博士「增強免疫精力果汁」：固肺通用方

成份：枸杞子20公克、五味子10公克，食材：胡蘿蔔、鳳梨、蜂蜜。用1000c.c.的水、煮沸5分鐘即可。

#### 2、阿利博士「粉光四神粥」：提升身體防護力

粉光參10公克、芡實20公克、蓮子20公克、山藥20公克、茯苓20公克、紅棗10公克、枸杞10公克、百合10公克以及適量的香菇與花生，加入煮成粥即可。



更多養生食譜請掃QR碼





## 《長高！中醫來幫忙》

隨著疫情趨緩，校園總算開放了，但是最近遇到許多家長憂心忡忡的問阿銘博士，「醫生，我家小孩在學校量身高，發現過了一個暑假沒甚麼長高，在班上快要變最矮了」，或是「我家妹妹月經已經來了，聽說月經來了以後就不會再長高了，還有機會吃轉骨嗎？」

傳統上中醫認為秋冬是收藏的季節，所以是小兒轉骨不錯的時間點，但是市面上琳瑯滿目的轉骨產品，令人目不暇給，不知道怎麼挑選？那到底哪些人需要轉骨？怎麼轉骨？以及轉骨最好的方法甚麼呢？

「腎主骨，為先天之本」、「脾胃主受納、運化，為後天之本」，這是中醫轉骨的原理。

在中醫典籍《素問·上古天真論》中記載：「男子八歲，腎氣實，髮長齒更；二八腎氣盛，精氣溢瀉」、「女子七歲，腎氣盛，齒更髮長；二七天癸至」，也就是說，女生14歲之後以及男生16歲之後正式進入性成熟，而在這之前針對身體先天不足的部位給予適當的補充，就會有不錯的發展。

一般而言，女生最好在月經前一年就開始轉骨，差不多10歲左右，最慢不要拖過月經來後兩年，這段時間都還有長高的機會；而男生發育開始時間較慢，不過也不要超過11歲才恰當。

一般台灣民間常用轉骨方都是以「補脾胃」、「補腎」藥物為主，例如：黨參、白朮、茯苓、黃耆、牛膝、肉蓯蓉……等。要注意的是，如果只用補的方式來轉骨，很容易造成「骨頭生長板過早癒合」的情況反而會長不高，也因此專業的中醫師在補氣血的基礎上還會加入一些活血行血的藥物，避免生長板過早癒合，這方面一般會使用川芎、丹參、赤芍、雞血藤……等藥物。

最重要的是，中醫的轉骨並沒有一定的方式或是秘方，都要由中醫師先針對「性別」、「症狀」做出「體質」的判斷，並且對症下藥才会有最佳的效果。

若對轉骨有任何疑問可加入官方LINE聯繫阿銘博士中醫師，我將親為您來解答。

### 三寶爸中醫師不藏私轉骨食譜公開

#### 「轉骨藥膳粥」

中藥材：黨參10克、白朮10克、茯苓10克、芡實10克、山藥10克，

裝入藥膳袋中（藥膳袋可用滷包袋替代）。

食材：一杯生米、加水兩杯浸泡一小時、雞腿一根或排骨

3至5塊、生薑3片。

作法：先將中藥材洗淨放入電鍋內鍋，加冷水淹過藥材，外鍋

一碗水煮至電源跳起。再將雞腿或排骨川燙後，與生米、

水、生薑一同加入藥湯，電鍋外鍋再加入一碗水熬煮成

粥，煮好後可再加入些許鹽及蔥花調味即可。



臻品博士養生





# 秋季喝茶

## 補足元氣就有防護力！

最近台灣天氣已經可以感受到涼風吹徐，秋高氣爽除了是適合出遊的好時節，也是豐收的季節，美食在這個季節呼之欲出，令人食指大動！但秋天因為空氣開始由熱轉涼，阿利博士的許多病患也開始有一些肺部困擾、容易咳嗽等相關症狀。

其實在秋天，非常適合保養肺部！一直以來喜歡自己調配養生茶的阿利博士，在這個季節每天早上都會給自己來一杯粉光元氣茶，而臨床上我也非常推薦用粉光元氣茶來保養肺部！

粉光參是能固肺的一種藥材，不過如果一般單喝粉光參、容易上火，而在茶裡加入秋天當季的桂花與國產菊花，除了能去除粉光參的燥熱，還可以增添茶的香氣，喝久了也不會上火！阿利博士還會再添加枸杞與紅棗，對於秋冬禦寒也相當不錯。

秋季的保養重點就是補足元氣，身體抵抗力自然可以增加，一來就不擔心秋天的不適症狀找上門，也有防護力面對疫情，加上做好基本防護，就能安心出遊，享受美食！



# 補足元氣，增加防護力 秋天「喝茶」正好

## 粉光元氣茶



粉光元氣茶  
盒裝：2g x 10入 NT.490  
袋裝：2g x 30入 NT.1100



【桂花】

桂花味性溫和，香氣濃郁，中醫理論中桂花的芳香適合補充元氣，促進循環。



【粉光參】

採用加拿大粉光參原枝切片。粉光參含有多種粉光參皂甘、多醣、揮發油、多種氨基酸及10種以上的微量元素等營養成分，可增強免疫力



【杭菊】

使用銅鑼高品質白杭菊，杭菊內含菊甙、氨基酸、黃酮類及多種維生素和微量元素是適合用眼族群的好食材，口味清香。

迎接後疫情時代！免疫力好，保護力自然好。  
阿利博士告訴你「養生茶怎麼搭配喝最好！」

快掃QR碼看更多組合搭配



藥品誌專屬購物金  
\$50  
線上商店結帳輸入  
優惠碼：CS0  
滿\$500即可使用



臻品植萃-醫生養生茶專賣店  
台中市大墩7街117號  
0800-006986

# 臻品誌

月刊 No.2

## 滋補強身 元氣滿滿

### 粉光元氣茶

快翻開看好康優惠！

