

# 臻品誌

月刊 No. 6 2023年 1月份

臻品中醫診所

台中市東興路2段341號

04-2475-6986

女性的辛苦中醫幫您解！  
那個來就像  
春天後母心……

吳啓銘副院長 最新專欄

《春天氣候多變化，保健養生中醫行》

最適合春天喝的養生茶飲DIY 報你知



阿利博士報你知

# 那個來就像春天後母心： 女性的辛苦中醫幫你解！

## 經前症候群或經痛只能止痛？

美麗的地球有一半是女生，正值生育年齡（有月經來潮）的女性約佔了三分之一，而這些美麗的女性就應該忍受月經帶來的經前症候群或者經痛嗎？「經前症候群」指的是婦女正值經期或行經前後，周期出現小腹疼痛或痛引腰背，甚至劇痛到昏厥者，如果有這些症狀，該怎麼辦？

### 中醫怎麼看「經前症候群」或「經痛」？

中醫治療必須根據病人的體質、經痛類型其實也有分體質！

常見治療原則如下：

1、氣滯型經痛：經痛嚴重，每次月經經血顏色暗、有血塊，胸脅脹悶、容易打嗝，性情比較容易鬱卒。

**怎麼解**：這類型需要用逍遙散來改善。

2、血瘀型經痛：月經前小腹定點疼痛、疼痛時如刀割般、面色偏黯淡、舌頭顏色偏紫色。

**怎麼解**：這類型則需要用三稜、莪朮、乳香、沒藥、香附、益母草等中藥來改善。

3、寒證經痛：病人原本就喜歡吃冰涼食物，月經前小腹就會疼痛，四肢比較容易冰冷。

**怎麼解**：這類型的人洗熱水或用熱毛巾敷可以減輕症狀，中醫上則需要用當歸、川芎、炮薑、小茴香、澤蘭等中藥來改善。

4、熱型經痛：此型的病人比較不怕冷，容易口乾口苦、胸悶，甚至便秘、小便黃等。

**怎麼解**：這種情形則需要用一些中藥如黃芩、丹皮、梔子、玉竹等來改善體質。

5、血虛型經痛：這類型的經痛往往是月經快結束時才疼痛，經血呈現量少、顏色淡，平常時容易頭暈、白帶很多。

**怎麼解**：這種血虛的體質則可以用當歸、黃耆、益母草、黨參、川芎等中藥來改善。

### 不敢吃中藥有可以替代的嗎？

除了苦苦的中藥之外，針對不敢吃中藥的女性朋友，阿利博士推薦平時可以用「茉莉氣巡茶」來調理體質，改善那個來帶來的不舒服，其成份中有能幫助入睡的茉莉、養顏美容的洋甘菊與摩洛哥玫瑰、青春美麗的香蜂與菩提，這些花草、是經由阿利博士服務上百萬病患中醫君臣佐使的處方經驗、調配花草的黃金比例放大每種花草的養生能量，讓女性更能調節生理機能，平時能保養月經不適的體質，對於幫助入睡的效果也相當推薦。



# 《春天氣候多變化， 保健養生中醫行》

經歷了近十年來最冷的冬天，也代表著春天即將來臨。中醫經典黃帝內經是這描述春天的：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形……，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少」。春天的特色就是萬物萌發、氣候乍暖還寒，各種細菌與病毒也跟著蓄勢待發，到底這時候要如何保健呢？

## 春天首重「防風邪」

春天氣候變化差異極大，容易造成體內氣血失衡，這就是「風邪」的特色，中醫認為「風為百病之長、變化多端」，而且還會伴隨「溼邪」、「寒邪」一起入侵體內，導致感冒或是頭痛、關節發炎……等疾病，因此春天要特別注意溫差變化，穿著以洋蔥式的穿法為主，適時穿脫衣物，以免過汗或是受涼感冒。

## 春天要「養肝」

中醫講究天人相應，春天對應體內就是「肝」這個器官，肝的主要作用是調暢身體的氣機，與自律神經系統及內分泌有極密切的關係，肝臟功能正常則身體的免疫系統就會穩定。至於該如何養肝呢？睡眠是最重要的，尤其是發育中的兒童需要至少有八小時的充足睡眠，才能夠讓情緒穩定，發育正常。另外春天陽氣逐漸生發，也可以趁著春暖花開之時，早晨洗漱之後到公園散步練習氣功、八段錦或是伸展活動，讓身體內的能量逐漸充實對抗外邪入侵。

## 「春困」要注意「健脾化溼」

春天大氣中的水氣增加，帶來的不只是環境的濕度，而且還會讓身體內的濕氣也跟著增加，造成身體困重、頭重頭暈的感覺，這在中醫也稱為「春困」。體內濕氣的排除主要是透過脾胃系統，因此吃些排除濕氣的藥物如山藥、茯苓、白朮、薏苡仁、澤瀉、藿香、陳皮……等中藥可以改善。中醫稱「脾胃」為後天之本，將脾胃功能提昇起來，對於增加免疫、預防感染很是不錯的方式。至於飲食方面，春天建議多食「青色」的食物，時蔬如菠菜、芥蘭、豆苗、青花菜、龍鬚菜、香椿都是不錯的選擇，避免食用過多酸性食物避免造成肝火過旺，肝氣橫逆影響到脾胃功能。



## 兩款適合春天的茶飲DIY

### 玫瑰化溼茶：

如果容易肚子悶脹、嘴巴味道較重、常常疲倦的人，可以在馬克杯中加入玫瑰花5克、陳皮3克、山楂3克、甘草3克，加入85度左右三百毫升熱水後加蓋悶十分鐘再喝。

玫瑰芳香可以省脾和胃，陳皮理氣健胃，山楂消食化積，甘草調和脾胃，這茶飲針對春天引起的脾濕不適症狀會有不錯的效

### 茉莉清心飲：

如果平時容易緊張，睡眠不好、心情鬱悶的人，則可以在馬克杯加入茉莉花5克、金銀花5克，加入85度熱水約三百毫升後加蓋悶十分鐘再喝。

茉莉花清香開鬱、金銀花散熱解毒，兩種合用可以緩解春天肝氣過旺導致的失眠、緊張……等自律神經失調症狀。



更多養生文章



# 連續5年 擄獲多位米其林主廚味蕾

## 茉莉氣巡茶 怎麼辦到?



茉莉氣巡茶  
盒裝：2g x 10入 NT.490  
袋裝：2g x 30入 NT.1100

茉莉氣巡茶能幫助入睡，入口先有茉莉香、中段四季香氣、尾段則為玫瑰香氣，金黃色的茶湯，我都在晚上看診時飲用，看了一整天門診到了晚上難免容易上火，此時喝個茉莉氣巡茶，除了放鬆看診情緒，也能幫助晚上入睡。



何利博士

### 好喝關鍵 2

#### 博士黃金比例配方

中醫君臣佐使百萬病患處方經驗，調配出最好花草黃金比例。

### 好喝關鍵 3

#### 花草原葉真材實料

採用原葉，避免花草營養流失。

### 好喝關鍵 4

#### 花草全檢

從產地到花草檢驗，100%無化學添加，100% SGS檢驗合格。

### 好喝關鍵 1

#### 嚴選對健康有益的花草

博士醫生憑藉30年經驗，挑選有香氣與養生效果花草。

### 好喝關鍵 5

包裝100%安全  
玉米澱粉內袋加上鋁箔外袋避光，充氮保鮮。



# 5

## 連霸 米其林iTQi 風味絕佳冠軍



臻品誌專屬購物金  
\$50  
線上商店結帳輸入  
優惠碼：C50  
滿\$500即可使用

臻品植萃 茶·皂專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

# 臻品誌

月刊 No. 6 2023年1月份

連續5年，蟬獲多位  
米其林主廚的味蕾。

茉莉氣巡茶

米其林iTQi

風味絕佳冠軍

# 5

# 連霸



5 幫助入睡  
x 10 pcs



截角享50元購物金折扣！