

臻品誌

月刊 No.4 新春號

臻品中醫診所
台中市東興路2段341號
04-2475-6986

冬補注意！

確診過後怎麼補？

拋開傳統觀念！

迎春納福



臻品中醫院長
陳勇利 醫學博士

陳勇利
醫學博士 敬賀

陳勇利院長在此祝各位朋友
新春快樂！



阿利博士報你知——

確診過後想進補怎麼補？

冬天到了，麻油雞、薑母鴨、羊肉爐等店面紛紛熱絡起來。

台灣人喜歡在冬天進補身體，最常見的食補方式就是來碗熱呼呼的麻油或老薑料理，覺得身體就應該要補得熱烘烘的才能抵禦寒冬！甚至成了一種儀式感，冬天沒有來上一碗總覺得哪裡怪怪的……

不過阿利博士要提醒有確診過新冠的朋友，今年冬天該拋開傳統儀式了，放下手中的麻油雞、薑母鴨、羊肉爐……確診後的進補有學問，讓阿利博士告訴你！

確診後的身體不一樣

感染新冠肺炎的病人，無論吃中、西藥都太寒，因而傷了脾胃，門診常見患者有咳嗽、拉肚子和肌少症的情形，中醫理論來說外感要治療，必須清餘邪，因此確診後應該「引邪外出」此時若熱補或溫補，反而會讓堵住了去路，讓邪得不到發散，而留在體內，反而不利於調養身體。

什麼是「熱補」跟「溫補」？

所謂的「熱補」，就是吃了容易使身體發熱的補品，像是薑母鴨、麻油雞、羊肉爐等都算。

另像是十全大補湯、八珍湯都算是「溫補」，對剛染疫恢復的病人，應該忌口。

平緩且能改善脾胃，吃這個最好！

阿利博士很多確診後想調養身體的病患，聽到這個不能吃，那個也不能吃，那該怎麼補才能調養身體呢？其實這個時候喝「四神湯」最好！

「四神湯」平緩且能改善脾胃，讓吸收變好，進而增加抵抗力，使身體慢慢復元。

煮四神湯時若以豬肚替代排骨和豬肉，不但較好吸收，也符合中醫以形補形的概念。至於吃素的人，則可以用黃豆、黑豆替代肉品。另外若是感覺身體昏沈、大便黏，那是脾溼所導致，可以在四神湯中加入薏仁，使四神變五神，有助除去體內溼氣。

對改善肌少症也有用

根據《Frontiers in Nutrition》期刊7月所發表的文獻顯示，新冠肺炎確診後罹患肌少症的機率約為48%。以此推估，台灣可能有超過3百萬人產生肌少症。若在確診轉陰性後的三個月至半年裡，多吃加了豬肚的四神湯，將有助於蛋白質的吸收，進而改善肌少症。

對於確診過後想這在個冬天好好補身子的您，有任何問題也歡迎加入阿利博士的官方LINE帳號：臻品博士養生，提出您的問題，阿利博士將會在線上親自為您解答哦！



臻品博士養生



《秋冬感冒來不停

中醫對策說分明》

隨著疫情趨緩，中央流行疫情指揮中心也宣布解除戶外口罩禁令。最近吳醫師發現各種不同的症狀的感冒變多了，許多小朋友沒過幾天就發作發燒、咳嗽、腹瀉，三不五時就來門診報到，爸媽們的心情也跟著忐忑不安。

其實「感冒」並不是指特定的病原體，最常見的原因是病毒感染所造成的，大概佔了7至8成的病例，只有少數的感冒是由細菌引起的。常見的病毒如鼻病毒、副流行性感冒病毒、腺病毒、腸病毒、冠狀病毒……等，相信大家最近對這些病毒都已經耳熟能詳了。

中醫如何看待「感冒」呢？

《素問·玉機·真藏論》：「是故風者百病之長也，今風寒客於人，使人毫毛畢直，皮膚閉而為熱。」

《素問·熱論》：「傷寒一日，巨陽受之，故項痛，腰脊強。」

「感冒」常見可以分為「風寒型」或「風熱型」感冒

風寒型感冒：發作時會怕冷、打噴嚏、鼻中水水的鼻涕流不停，不太會流汗，有時候也會有頭痛、全身酸痛、脖子緊繃的狀況。這時後中醫常用葛根湯、桂枝湯、荊防敗毒散、羌活、生薑之類的藥物治療。

風熱型感冒：發作的時候怕冷不明顯，有頭面部、手腳摸起來較熱的情況，流黏稠偏黃的鼻涕，鼻涕不容易擤出，時常伴隨有喉嚨痛的狀況。中醫常使用銀翹散、桑菊飲、魚腥草、板藍根之類的藥物治療。

要如何提昇自我的免疫力，建議要做到下列幾點：

- 1、睡眠要充足，至少要有8小時充足睡眠
- 2、多運動，各種運動如快走、跑步、登山、自行車
- 3、飲食均衡，可以額外補充海鮮、全穀、豆類、雞蛋……等食物。
- 4、忌吃消耗正氣食物，如生冷食物、冷飲、瓜果……等。



最後，中醫有句話說的很好：「虛邪賊風、避之有時」。

當新聞報導最近感冒患者很多的時候，代表外界病毒充斥，這時候就要盡量減少到人群擁擠的地方或是在餐廳內吃飯，出門也要記得緊戴口罩，如果小朋友從學校回到家一定要換掉身上衣物，並且提醒小孩們記得食物入口要洗手，這樣才能避免感冒反覆的發生。

感冒預防茶DIY

藥材：西洋參（或黨參）10g、黃耆12g、枸杞10g、紅棗5顆、生薑1片。

煮法：藥材冷水洗淨後放入藥膳袋中，加入1公升冷水後開火煮沸10分鐘，然後關火加蓋後再悶20分鐘，開蓋取出藥膳袋後等到放涼當作一天的水分補充。

人參、黃耆補益元氣，枸杞、紅棗養血安神，生薑趨寒健脾，這些中藥材加在一起可以提昇身體免疫、補充體力來對抗秋冬到處充斥的感冒病毒，提供給各位參考。

感冒預防茶具體使用方法歡迎加LINE洽詢吳副院長



臻品博士養生



更多養生文章



迎春 納福

促進代謝神器準備好，
年節大餐
放心吃！

阿利博士
親筆

2022來到了尾聲，準備迎接2023年，年末總是大家最忙碌的時候，忙著將工作收尾、忙著交換禮物、忙著吃尾牙、忙著料理一切準備過春節。無論您忙著什麼，辛苦了一年總會想用大餐來犒賞一下自己，聖誕大餐、尾牙大餐、新年大餐……聚餐邀約停不了。

在美食王國的台灣，「吃」對我們來說是一件神聖的事，婚喪喜慶、過年過節都離不開美食，愛吃如阿利博士也有自己私藏的美食地圖，但三高文明病卻阻擋在我們與美食之間。

身為醫生，很多三高族的朋友會跟我說：「醫生，可是有時候就是很想吃啊…吃一點都不行哦？」為此，阿利博士親自調配了一款三高族朋友適用，吃美食也可保持健康的薰衣草香茶！選用摩洛哥檸檬馬鞭草使口氣芬芳，七葉膽+決明子+丹參可促進新陳代謝又降火氣，其中決明子又可軟便。吃大餐時搭配著喝，既能滿足口腹之慾，又可以保持健康，不會讓身體增加負擔。

阿利博士家裡過年吃團圓飯，餐桌上必不可少的就是薰衣草香茶，它有天然薰衣草香氣，口感溫和，尾韻芳香，適合搭配各式美食。吃大餐時，不妨來試試~



薰衣草香茶

盒裝：2g x 10入 NT.300

袋裝：2g x 30入 NT.700



樂作創益
WORKSHOP
台灣樂作創益協會

一份愛，創造兩份幸福

新春公益禮盒熱賣中

12/25前享早鳥優惠，購買10盒享9折，20盒享85折



A. 煎餅養生茶禮盒
NT.899



B. 四喜養生茶禮盒
NT.1280

臻品邀請您一起新春送愛心，
支持身障兒幫助獨居老人，
讓愛循環永續。

凡購買任一款新春公益禮盒，
臻品即捐出售價10%所得給樂作創益協會
讓您的善款投入培訓身障兒照顧獨居老人，
化為兩倍幸福，讓愛最大化。



臻品中醫院院長

陳育利 敬題

買任一禮盒就送阿利博士親筆提字春聯！

款式隨機贈送，恕不挑款



圖片來源：樂作創益

欲購請洽臻品植萃門市
或掃QR碼線上購買



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

臻品植萃-醫生養生花草茶專賣店

台中市大墩7街117號

0800-006986



臻品誌

月刊 No.4 新春號



促進新陳代謝 年節放心吃

薰衣草香茶

新春公益禮盒，一份愛創造兩份幸福



買任一禮盒就送阿利博士親筆提字春聯！