

臻品誌

月刊 No.10 2023年10月份

臻品中醫診所

台中市東興路2段341號

04-2475-6986

阿利博士報你知
秋天溫差大
如何用飲食與養生茶來養肺



恢復元氣的好茶
粉光元氣茶

秋天溫差大 如何用飲食與養生茶來養肺

COVID疫情逐漸遠離，該如何保養肺臟？才不會再來一次新冠肺炎，如何從中藥與養生茶來養肺？

COVID痊癒之後，咳嗽咳不停、該如何養肺？

阿利博士臨床常用的處方是「百合固金湯」，如果化成養生，則推薦用固肺粥品來養肺，我們在煮稀飯的時候，上面有黏黏糊糊的白色米湯，對肺臟就是非常好的食材，可以用百合20公克、白果20公克、杏仁20公克來煮粥，加上一點點冰糖，就是一道很好固肺的粥品，也是我常推薦給確診後久咳不癒的病患。

養生茶如何幫助養肺？

COVID痊癒後、阿利博士建議可以用粉光元氣茶來保養氣虛型咳嗽：咳嗽不多、人容易疲倦、走幾步路就容易喘，DIY泡粉光茶來增強體力、化痰：粉光參5公克、桂花2公克、菊花2公克、枸杞8公克，300c.c熱水沖泡，早晚各一杯，或者臻品植萃有在販售的粉光元氣茶。

COVID疫情之後，建議大家要警惕在心，料敵從寬，趁著保養肺部的好時機-秋天，好好的把肺部功能與免疫系統調整好，以免自然界的病毒換成另一種形式來侵犯人類。



臻品中醫院長

陳勇利

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.10 2023年10月份

兒童過敏困擾？

三寶中醫爸爸分享
飲食小訣竅，改善症狀！

臻品中醫副院長

吳啟銘



兒童過敏困擾？三寶中醫爸分享飲食小訣竅，改善症狀！

五歲的小晨經常因打噴嚏、流鼻水及偶爾出現鼻血而困擾，經小兒科醫師診斷為「過敏性鼻炎」。經過一段時間的西醫治療，症狀未見明顯好轉，於是幼稚園的老師建議可以尋求中醫的幫助。

過敏性鼻炎是一種常見的兒童疾病，主要症狀包括打噴嚏、流鼻涕、鼻塞、眼睛發癢、發紅和流淚等。西醫治療通常使用抗組織胺或鼻噴劑，甚至一些免疫抑制劑。然而，這些藥物可能會帶來疲倦、情緒變化等副作用。相對而言，中醫提供了一種獨特的治療方式，通過調理體內平衡，降低對過敏物質的免疫反應，進而緩解症狀。多項研究證實中醫治療過敏性鼻炎可以降低體內對於過敏物質的免疫反應，降低血液中IgE的水平，進而減輕過敏症狀。中醫師會根據兒童的體質，選擇不同的方劑或單味藥物，如西洋參、葛根湯、補中益氣湯等，來調理體內氣血的平衡。

關於過敏小孩的飲食方面，以下是一些建議

宜多攝取的食物：蔬菜、水果、全穀類食物、堅果和種子、深海魚類等。這些食物富含豐富的營養成分，有助於提高免疫力，另外每天攝取足夠的水分，這些對緩解過敏性鼻炎症狀有積極的幫助。

避免或限制的食物：高過敏原食物、人工添加物、高糖食物、冰品或飲料以及油炸和垃圾食品。這些食物會造成體內發炎或是加重過敏症狀。另外，每天使用3-5片西洋參，加入500毫升熱水悶泡10分鐘後飲用，也是一種改善過敏體質的不錯方式。

過敏性鼻炎對於兒童的健康以及學習狀態影響很大，若對中醫治療「過敏性鼻炎」有相關問題，歡迎到門診諮詢三寶爸中醫師吳啟銘博士副院長，我將親自為您解答。



Secret Formula of Herbs 滋補強身

粉光元氣茶



~榮獲養生茶米其林 銀髮族最愛

iTQi星級大獎~



SGS安全認證



2g X 30入



30入家庭號 NT.1100

4g X 10入



10入鐵罐 NT.770

2g X 10入



10入單包 NT.490



養生茶怎麼泡才好喝？

熱泡

300 c.c.
90 °C / 194 °F



浸泡
3-5分鐘



冷泡

300 c.c.
25 °C / 77 °F



放置冰箱冷藏
3-6小時



線上商店



紅棗
養顏美容



粉光參
滋補強身



菊花
生津止渴



金萱
促進新陳代謝



桂花
青春美麗



枸杞
營養補給



金盞花
天然退火、幫助入睡

可依個人口味回沖1~2回

藥品誌專屬購物金
線上商店結帳輸入
優惠碼：C50
滿\$500即可使用