

臻品誌

月刊 No.11 2023年11月份

臻品中醫診所

台中市東興路2段341號

04-2475-6986

暖冬來臨!
腦血管保養大作戰!

— 阿利博士報你知 —



茉莉氣巡茶

暖冬來臨！腦血管保養大作戰！

阿利博士報你知

11月8日是我們迎接冬天的第一個節氣——立冬。雖然今年的冬季相對溫暖，但早晚氣溫變化劇烈仍不可輕忽大意。這種氣溫的起伏是誘發腦中風、心肌梗塞等心腦血管問題的一大元兇。根據過去的研究，我們發現在冬季，尤其是在老年族群中，腦中風和心肌梗塞的人數比例有明顯的增加。這對於氣候敏感的老年人來說影響更大，所以年齡越大的人要特別小心注意。

除了溫度變化會造成血管收縮、血壓上升，導致心腦血管疾病之外，冬天的寒冷也使人們更容易想嘗試各種美食。我們常常會有更多的胃口，傾向於吃油膩和重口味的食物。如果再加上過多的飲酒和不節制的飲食，就容易導致血液中脂肪和有害膽固醇的增加。那麼，在這個季節，該如何預防中風、心肌梗塞找上門，保養血管健康呢？

阿利院長3招教您保養血管護健康

第1招 把握時間喝對水

夜晚睡覺時，身體長時間無法補充水分，所以早上醒來時都會覺得口渴。如果我們不及時補充水分，血液變得太濃稠，這對我們的健康有很大風險。事實上，統計數據顯示，許多心血管疾病通常在早晨發生。這不僅與溫度有關，還與我們的身體缺水有關。

所以我建議大家養成早上補水的習慣，這有助於稀釋我們的血液，保持我們的血管通暢。除此之外，三餐飯前、飯後約半小時都是適合喝水的好時機。不要怕天氣冷頻繁上廁所而減少飲水，因為這是保持心血管健康的好方法。讓我們一起照顧自己的身體，從改變生活小習慣開始！

第2招 按摩穴位

透過適度的揉按、刺激穴道，能藉由經絡作用，促進體內氣血流暢，有助於保持健康。

- 1.合谷穴：位於雙手虎口處，中醫古籍中記載它可以「顏面合谷收」。也就是說，按摩合谷穴可以促進臉部和頭部的血液流通，幫助改善頭部的問題。
- 2.陽陵泉穴：位於小腿的外側，中醫認為它是筋肉和精氣的匯聚點，也被稱為「筋會穴」。適度按摩有助於疏通筋肉，增強精力。

第3招 養生茶飲

在這個季節，阿利院長建議大家要特別留意自己的飲食和生活方式，以確保我們的心血管健康。注意保暖，適度運動，在享受美食的同時謹慎控制飲食，平時也可以喝養生茶，保養心腦血健康，達到氣血循環的效果。

◆保健茶

材料：天麻7公克、何首烏5公克、丹參5公克、桑葉5公克、桃仁3公克。

作法：以1000c.c.煮滾15分鐘即可飲用。

作用：促進血液循環、穩定血壓、預防動脈粥樣硬化。

注意事項：飲用前最好先諮詢專業中醫師，評估體質是否合適。

若無環境自製養生茶，也可以喝我藉由30年臨床經驗研發的「茉莉氣巡茶」，成分內含8種花草及漢方，為了給大家最好的品質，我採用了彰化花壇的頂級茉莉花及原產自摩洛哥的玫瑰。藉由萃取茉莉及洋甘菊花香的黃酮類微量精油來行氣改善循環，茶包也內含羅漢果成分，其果糖能提供整個茶包其他花草藥「行氣循環」的能量。

許多人害怕養生茶的味道，一聽到養生茶就不願嘗試，我會研發養生茶的初衷就是希望可以消弭大家對養生茶的既定印象，讓大家藉由喜歡養生茶的風味而在不知不覺中就保養了自己的身體，所以我將茉莉氣巡茶拿去全球食品界最具權威性的比賽——iTQi參賽，其風味受到世界頂級的主廚、品酒師和專家肯定，連續五年皆榮獲3星的最高評價，所以大家可以安心飲用這款養生效果和風味兼具的養生茶。

保護自己的心腦血管健康是一項持久的投資，需要長期的關注和照顧，綜合以上三招，我們可以透過一些簡單的生活習慣遠離心腦血管問題，迎接一個健康而溫暖的冬天。



更年期心情煩悶怎麼解？ 吃這些準沒錯！

小倫醫師介紹中醫如何分型以及分享簡單料理、茶飲

心脾失養型 易緊張或多思憂慮，頭昏倦怠，食慾不佳，難入睡又淺眠易醒

此型多是脾胃吸收不良又過度操勞者，要先補養脾胃氣血

食材：雞蛋(蛋黃)或紅肉類、主食(米/麵)、山藥、栗子。

料理：滑蛋牛(豬)肉飯、山藥排骨湯、栗子燒排骨

茶飲：桂圓紅棗茶、黃耆枸杞茶

肝鬱脾虛型 情緒低落，常嘆氣，胃脹氣打嗝，兩側脅下不舒服

此型除了補養脾胃，更要理氣疏肝，氣要先順情緒才平和，且要少碰不好

消化的豆類或高纖蔬菜(芹菜、龍鬚菜)

食材：茴香、佛手瓜(柑)、白蘿蔔。

料理：茴香炒蛋、豬肉炒佛手瓜、菜頭排骨湯

茶飲：薄荷綠茶、茉莉花茶、紫蘇梅茶、柚子茶

胃火旺盛型 情緒反應較大，易生氣動怒，喜好喜辣炸類食物，便秘

此型要先清淡飲食，不吃辣/炸食物或熱性水果(如荔枝、榴槤)

食材：蔬果類，白肉類或海鮮

料理：清炒高麗菜，蛤蠣清湯，魚片湯

茶飲：決明子茶，薰衣草茶，洛神花茶，青茶

陰虛陽亢型 情緒時好時壞，易口乾舌燥，半夜易醒來飲水

此型常飲水仍不解渴，少吃辣/炸食物或熱性水果(如荔枝、榴槤)

食材：絲瓜，蘆筍，百合，甘蔗，水梨

料理：絲瓜排骨湯，炒百合蘆筍，甘蔗排骨湯

茶飲：百合紅棗茶，冰糖水梨汁，蘆筍汁

女性約在45到52歲間，因卵巢功能逐漸下降，出現不舒服症狀，除了常見的熱潮紅、盜汗等，也可能伴有失眠、心情低落等情緒問題。早在漢代《金匱要略》就有探討女性情緒問題：「婦人臟躁，言悲傷欲哭，象如神靈所作，數欠伸…」。



Secret Formula of Herbs

茉莉氣巡茶



連續5年榮獲養生茶 米其林iTQi星級大獎

幫助入睡 | 養顏美容 | 調整體質



茉莉花
幫助入睡



大麥
退火降火氣



洋甘菊
使口氣芬芳



菩提
促進新陳代謝



摩洛哥玫瑰
青春美麗聖品



四季
促進新陳代謝



香蜂
幫助消化



羅漢果
生津解渴



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



可依個人口味回沖1~2回



線上商店

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 養生茶專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No.11 2023年11月份

更年期心情煩悶

怎麼解？

吃這些準沒錯



臻品中醫女碩士

鄭如倫