



博碩士醫師群執筆 × 30年臨床經驗 × 200萬服務人次 × 世界冠軍茶品牌

預約掛號



春季調養關鍵期 女性 × 睡眠 × 專注力

順應節氣、穩定身心，讓健康回歸日常



本期焦點



睡眠困擾

每天凌晨三點都會醒？您的身體正在求救！

爸媽必看

孩子真的過動，還是大人太焦慮？

女性專題

眼睛乾不是熬夜，是肝腎出問題

創辦人的話

大家好，我是阿利博士，臻品創辦人。

進入春季，氣溫回升、濕氣漸重，許多人開始出現鼻過敏反覆、情緒浮躁、容易疲倦等情況。中醫認為「春屬肝」，此時節重在疏肝理氣、調暢氣機，讓身體從冬日的收藏轉為生發。順應節氣，調整作息與飲食，不過度進補、不壓抑情緒，反而能讓氣血運行順暢，為一整年的健康打好基礎。

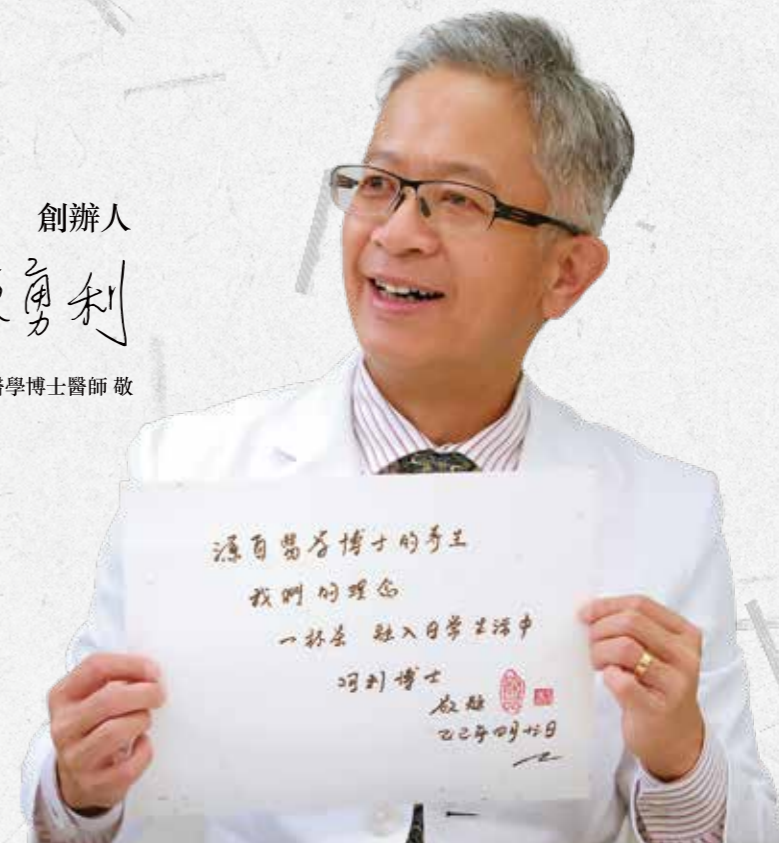
這一期的《臻品誌》，我們延續「順時調養」的理念，從不同面向探討春天的健康關鍵。有吳啟銘副院長在〈孩子上課不專心，就是 ADHD 嗎？〉中，解析專注力不足與中醫調理的關聯；鄭如倫主任醫師帶來〈妳以為只是眼乾？其實是肝腎在求救〉，提醒現代女性留意肝腎陰虛與生活壓力；而我則在〈半夜常醒是身體在求救？〉一文中，從中西醫角度說明夜醒的原因與體質調整方向。此外，本期也收錄〈生活養生專欄〉，介紹如何掌握春季疏肝理氣原則，讓身體順應生發之氣，為一整年的健康打下基礎。

願這本刊物陪你在氣候轉暖、萬物生發的季節裡，找到屬於自己的節奏與平衡，讓養生不只是概念，而成為生活中最自然的習慣。

創辦人

陳勇利

中西醫學博士醫師 敬



源自醫學博士的巧手
我們的理念
一杯茶 融入日常生活中
阿利博士 敬啟
2024年4月27日

孩子上課不專心，就是 ADHD 嗎？

別急著貼標籤，理解孩子，往往比急著改變更重要。

開學後，許多家長接到老師反映：「孩子上課不專心。」有的家長擔心是不是過動症（ADHD），甚至想嘗試所謂的「聰明藥」。但我常提醒爸媽——不是每個分心的孩子都需要用藥。孩子的專注力本來就有年齡差異：低年級約能維持 10~15 分鐘，中高年級約 20~25 分鐘。若只是對功課沒興趣、睡太少、或暑假後作息未調回，那是「注意力不穩」，不等於過動症。

真正的 ADHD，必須症狀持續半年以上，且在學校、家庭等不同情境都造成明顯困擾，例如坐不住、常插話、情緒控制差、容易衝動，並影響學業、人際或自信，才需專業評估。

所謂的「聰明藥」其實是醫師為 ADHD 病童開立的專注力藥物。它能幫助孩子穩定情緒、集中注意力，但並不會讓孩子變聰明，也不是萬靈丹。若錯誤使用，反而可能造成食慾下降、睡眠不佳或緊張焦慮，必須由醫師依體重與反應嚴格監控，絕不能自行服用。中醫觀點認為「心主神明」，專注力與情緒安定密切相關。若孩子長期晚睡、吃太多甜食或情緒起伏大，容易出現「心脾兩虛」或「痰熱擾心」，表現為健忘、好動、坐不住或睡不安穩。中醫調理會從體質入手——幫孩子安神、補氣血、調作息，讓精神穩定、睡得好，自然也能專注學習。

阿銘醫師的建議：

1. 睡眠固定：睡前 1 小時關掉 3C，讓大腦休息
2. 飲食簡單：少糖少油炸，多原型食物與蛋白質
3. 動出專注：每天戶外活動 30 分鐘以上
4. 陪伴勝於批評：理解孩子，比責備更能改變行為

身為三寶爸，我想提醒爸媽：孩子的不專心，常是身體疲倦或心理壓力的訊號。別急著貼標籤，也別讓焦慮主導決定。當作息、飲食與情緒都穩定下來，再配合中醫體質調理，專注力往往會自然回來。陪伴與理解，永遠是孩子最好的助力。



掃描收聽
《博士聊療天》EP204

吳啓銘 醫學博士

臻品中醫副院長

主治

轉骨與小兒過敏



妳以為只是眼乾？其實是肝腎在求救？

乾眼症不只是用眼太多，而是身體內在平衡被打亂的訊號

長時間滑手機、看螢幕後，眼睛乾澀、紅癢、甚至流淚，妳是不是也以為只是「用眼過度」？其實，乾眼症是現代女性常見的慢性困擾。根據統計，約有 5~10% 的人受影響，女性更是男性的兩倍，特別是更年期後因賀爾蒙下降、淚液分泌減少而更明顯。

西醫認為，乾眼症主要是淚液分泌不足或蒸發過快，使眼球表面失去濕潤。中醫則從體質出發，認為「眼為肝之竅、腎之華」，眼睛的健康取決於肝血與腎精是否充足。若長期熬夜、壓力大或節食減肥，容易造成肝腎陰虛、肝血不足，導致「目失所養」。

中醫則認為「眼為肝之竅、腎之華」，眼睛的健康取決於肝血是否充足、腎精是否飽滿。女性若長期熬夜、壓力過大、節食減肥或情緒緊繃，會使肝血與腎陰兩虛，導致「目失所養」——也就是常見的眼乾、視物模糊、頭暈耳鳴、失眠煩躁。

小倫醫師指出，乾眼症在中醫屬「肝腎陰虛」或「肝血不足」範疇，中醫治療會依體質調理為主，著重於「養血生津、滋陰潤目」，讓身體重新找回平衡，雙眼自然會恢復明亮與潤澤。

小倫醫師建議日常保養上，可從四個方向著手：

1. 早睡養肝腎：每晚 11 點前入睡，讓氣血有時間修復
2. 飲食潤目：多吃枸杞、桑葚、黑木耳、紅棗、石斛等養血滋陰食材
3. 放鬆減壓：情緒起伏會傷肝氣，建議每日做深呼吸或短暫靜坐
4. 熱敷護眼：以溫熱毛巾敷眼 5 分鐘，促進血液循環、減少乾澀

如果眼睛乾澀、刺痛或畏光越來越明顯，別只是滴眼藥水撐著，應讓專業醫師協助評估。眼睛會說話，它在提醒妳——該慢下來、該休息了。當生活節奏調整好，眼睛也會恢復原本的明亮與光澤。



掃描收聽
《博士聊療天》EP203

鄭如倫 碩士醫師

臻品中醫婦科主任

主治

調經與不孕





歡慶金牌養生茶禮盒 榮獲 美國IDA設計大獎



臻品中醫、源自醫學博士30年臨床經驗

從專業把脈處方到榮獲超過34項世界大獎、7度iTQi冠軍的臻品植萃養生茶。我們相信，健康不只在診間，更在每一個日常保養裡。一帖好方，一杯好茶。從治療到養生，臻品中醫與臻品植萃完整守護您的健康。

34



34+世界國際大獎

即日起~4/6(一)

全養生茶系列消費滿千
送15g薄荷手工旅行皂(可累贈)



價值\$120

源自醫學博士的養生 一杯茶 讓養生融入生活中



金牌養生茶禮盒

禮盒整體由一張環保瓦楞紙裁切折疊而成，不用釘針、不用黏膠，搭配卡榫結構與紙製提把，是兼具功能與永續意識的創新設計。搭配大豆油墨印刷，使用後可作為簡易盆栽容器再利用，為環境增添一抹綠意。

榮獲美國IDA設計大獎、臺灣金印獎



臻品植萃養生茶專門店
shop.fineherbs.com.tw
電話:0800-006-986
地址:台中市大墩7街117號



看博士文章

探索中醫養生觀點、體質調理建議



喝博士調配

品味世界冠軍花草茶、享受自然風味

半夜常醒是身體在求救？

夜醒，不只是淺眠，而是身體在告訴你：哪個系統出了狀

許多人都有這樣的經驗：每天睡得好好的，卻在半夜三、四點醒來，再也睡不回去。有人以為是年紀大了、睡眠變淺；但其實，這往往是身體在發出求救訊號。

從西醫角度來看，夜醒與睡眠週期的中斷有關。當壓力、焦慮或荷爾蒙變化使褪黑激素分泌不穩，大腦在淺眠階段就容易被喚醒。若醒來後思緒開始轉動、心跳加快，代表交感神經仍在高張狀態——身體雖疲倦，大腦卻無法「關機」。

中醫認為，夜醒反映臟腑能量失衡。「子午流注」理論指出，一日十二時辰對應不同臟腑：凌晨一至三點屬肝經，與壓力、情緒不暢有關；三至五點屬肺經，常見於氣虛或呼吸道敏感者；五至七點屬大腸經，多與腸胃功能不佳或排便異常相關。換句話說，你在何時醒，就在提示哪個系統出了問題。

阿利博士院長分析常見夜醒體質與調整方向：

1. 肝氣鬱結型：入睡困難、胸悶易嘆氣。
→ 放鬆情緒、疏肝理氣，可按摩太衝穴或飲玫瑰花茶。
2. 陰虛火旺型：半夜熱醒、多夢、口乾舌燥。
→ 養陰清火，睡前泡腳，飲食可加百合、蓮子、酸棗仁。
3. 心腎不交型：白天倦怠、夜晚亢奮、心悸健忘。
→ 調和心腎、安神定志，可用桂圓、紅棗、芡實搭配神門、湧泉穴按摩。

長期睡不好，不僅讓白天精神不濟、記憶力下降，也會削弱免疫力、影響代謝。睡眠是身體修復與「藏精養神」的關鍵時段，失眠並非小事。

在我 30 年的臨床經驗裡，看過太多病人把夜醒當成小毛病，直到情緒、血壓、免疫都出現問題才求診。我常提醒大家：「能睡，就是最好的養生。」睡不好，不是補不夠，而是生活節奏太快、氣血太亂。若總在固定時間醒來，就該停下來，讓身體有機會修正步調。給自己一個安靜的夜，讓身體重新找回節奏。



掃描收聽
《博士聊療天》EP208

陳勇利 中西醫學博士

臻品中醫院長

主治

睡眠障礙與慢性病



春天總是鼻過敏、脾氣大、睡不好？中醫提醒：關鍵在「肝氣不順」

氣溫忽冷忽熱、壓力堆積，春季最容易出現情緒波動與過敏反覆。掌握疏肝理氣原則，讓身體順應生發之氣

春天氣候多變，花粉增多，不少人開始鼻過敏反覆、早醒多夢、腸胃脹氣或情緒起伏明顯。中醫認為「春屬肝」，肝主疏泄，負責調暢氣機。當壓力累積、作息紊亂，肝氣鬱滯，就容易影響睡眠、消化與情緒穩定。

若能在春季順勢調整，讓氣機運行順暢，許多反覆困擾便會自然減少。常見體質包括：

一、肝氣鬱滯型

情緒悶悶不樂、容易煩躁、胸脅悶脹、經前不適。這類人宜規律作息、適度運動，多到戶外走動，飲食避免油膩與酒精刺激。

二、肝火偏旺型

容易口乾口苦、臉部泛紅、入睡困難或夜醒。建議減少熬夜與辛辣飲食，維持情緒穩定，避免長時間用腦過度。

三、肝鬱犯脾型

腸胃脹氣、食慾不振、壓力大時特別明顯。這類人飲食宜清淡、定時定量，減少冰飲與甜食，並養成固定進食時間。

此外，早睡早起、適度伸展筋骨、讓身體流動起來，都有助於陽氣自然升發。春天的保養不在「補」，而在「通」。當氣機順暢、情緒平衡，過敏與睡眠問題也會相對穩定。



掃描收聽
《食力雜誌》阿利博士專欄

