

臻品誌

月刊 No.3

臻品中醫診所
台中市東興路2段341號
04-2475-6986



出遊正當時！

新冠確診後

調養對策

鄭如倫主任 專欄收錄

《要當美魔女，秋冬就要養顏保濕》

中醫調理，出遊膚況不NG！



阿利博士來解答——

確診後遺症調養大問哉

台灣正式進入解封的新階段，準備迎接報復性出國潮了嗎？

面對重新恢復昔日日常與國民外交，確診已經變得稀鬆平常，但後遺症問題卻仍困擾著許多人，阿利博士也有不少病人來求助確診後遺症問題。

這期臻品誌阿利博士將精選大家常問的新冠確診後遺症問題來一一為大家解答！

Q：轉陰咳嗽咳不停怎麼辦？

新冠痊癒後有許多人仍被咳嗽所困擾，我推薦用固肺粥品來養肺，肺臟在中醫的顏色屬白色，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！

中醫有個很有名固肺的藥帖叫「百合固金湯」，我們可以用百合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。

Q：新冠痊癒後，變得容易腹瀉？

由於治療時吃了不少消炎止痛藥，難免胃腸會過冷有腹瀉之處，阿利博士建議可以用四神湯或粥來調養，四神湯原是乾隆下江南時因水土不服，上吐下瀉，當時治好乾隆的藥方，中藥藥材：蓮子、淮山、芡實、茯苓，皆等量比例1比1，加上豬肚熬煮（傳統以形補形的概念），中醫認為有利濕、健脾胃、顧腎補肺、養心安神、增強免疫力的功效。12歲以下的小朋友往往因為沒有疫苗，得了新冠之後胃口大減，用四神粥或湯，可以補胃氣來改善食欲。

Q：新冠痊癒後卻有失眠問題，怎麼解？

新冠痊癒後阿利博士建議可多食用下列食物來幫助入睡：

1、富含褪黑激素的食物：

「褪黑激素」可以幫助入睡，並幫助增加深度睡眠的時間。阿利博士最推薦核桃，核桃含有豐富褪黑激素，對睡眠好，也對男性更年期更好。

2、富含「色胺酸」的食物：

色胺酸是人體必需胺基酸，也是合成快樂荷爾蒙血清素的主要元素，當血清素減少的時候，褪黑激素的產生也會相對減少，容易使睡眠品質下降，富含「色胺酸」的食物，例如：牛奶、無糖優格、雞蛋、豬肉、豆腐，以及高脂魚肉如鯖魚、鮭魚。

3、富含礦物質「鈣」與「鎂」的食物：

人體若缺乏鈣、鎂，容易焦慮不安，進而造成失眠現象。建議食物：黃豆製品、牛奶、深綠色蔬菜、黑芝麻、小魚乾等。

4、優質碳水化合物：

優質碳水化合物屬於低升糖指數食物，可避免血糖亂竄，提升色胺酸的吸收率，幫助提升睡眠品質。建議可食用全穀類、水果等來補充。

5、維生素B群：

維生素B群與消除疲勞、安定神經、促進體內激素合成有關。若缺乏維生素B群，容易導致情緒不穩定與失眠現象產生。建議可多吃全穀類、牛奶、蛋黃、紅肉、內臟、深綠色蔬菜來補充。

阿利博士建議也可每天吃維他命B補充不足。

6、Omega-3脂肪酸：

科學文獻已證實缺乏Omega-3脂肪酸者，體內褪黑激素的產生會不足，容易造成睡眠品質變差。建議可補充食物有黃豆製品、鮭魚、堅果、酪梨等。



出遊膚況不NG

《要當美魔女，秋冬就要養顏保濕！》

肌膚柔潤有光澤是健康的表現，中秋一過就正式進入了秋冬乾燥的時節，小倫醫師提醒姊妹們要注意皮膚問題，如皮膚乾燥搔癢、脫屑、泛紅等，中醫有「諸內必形諸於外」的理論，因此皮膚外在的狀況也代表體內臟腑氣血是否健康運行。

從中醫內科看肌膚問題

以中醫五行來講，秋天對應的臟腑是「肺」，「肺主皮毛」也就是皮膚毛髮主要由肺調控，女子因月經容易血氣不足，也會影響皮膚狀況，如顏面顏色萎黃不光亮粉嫩、毛孔粗大等，所以秋季養顏除了以潤肺養陰為主，也需適時調補氣血；而更年期女性又因腎陰逐漸耗損，會使皮膚更乾燥肝斑增多、法令紋及魚尾細紋更明顯，故需再補腎滋陰加強體內保濕，以減緩肌膚老化速度。

吃對食材從內調理膚況問題

把握食材「色白補肺補氣」、「色紅補血」、「色黑補腎」等原則，小倫醫師建議平日可多食山藥、黑白木耳、枸杞、百合、紅棗、芝麻、蓮子、杏仁、何首烏、玉竹食療性藥材，適當搭配成甜湯或鹹湯；葡萄、水梨、櫻桃、桑葚、蜂蜜、牛奶等水果或飲品，加強體內保養。

出遊在外需留意的肌膚問題

秋冬季東北季風強乾燥而寒冷，在中南部的午間又是太陽熱辣，出遊前一晚至少要再加強顏面保濕，也要好好休息睡眠充足，隔日才能容光煥發、彩妝呈自然好服貼不脫屑。

出遊聚餐，中午盡量少碰炸辣物、不常食用的海鮮類、麻辣鍋等等，在太陽直曬下容易誘發皮膚出油或泛紅，甚至搔癢過敏，此時建議找適合的地點卸妝後，只需基本保養不再上妝；若是晚餐聚餐後建議回家第一件事還是卸妝，減少顏面皮膚刺激。



搭配外在保養讓肌膚光澤動人

除了中醫食療來補氣養血、滋陰潤燥改善肌膚問題外，可以給自己每周至少1至2次的「泡澡或足浴時間」一方面舒緩工作壓力，一方面改善身體血液循環，加速新陳代謝；同時臉面敷上保濕淡斑或是養氣保濕的面膜，這樣體內體外好好調整更能快速達成美魔女目標！

若有任何肌膚保養問題想詢問，可加入官方LINE詢問小倫醫師，我將親自為您解惑哦！

註1、泡澡或足浴可選用適當的泡澡中藥材包

註2、面膜保養可每週敷2至3次



臻品博士養生



更多養生文章



療癒自己~

秋冬放鬆助好眠！

出入境恢復常態，自由行開放，封閉已久的出國魂是否蠢蠢慾動？正臨秋冬時節，阿利博士的許多朋友也都準備來規劃一趟放鬆的泡湯之旅。

面對解封的後疫情時代，除了平時保養身體提升防護力之外，釋放生活壓力、充足睡眠也非常重要！但阿利博士在幫病患看病時，最常聽到病患對我說：「醫生…我都睡不好！為什麼會這樣？」其實對於幫助入睡，阿利博士有一套自己的法寶！方法很簡單，就讓我來分享給大家~

工作下診後，阿利博士喜歡用泡澡來釋放身體上的疲勞，並在泡澡後來一杯溫熱的茉莉茶紓緩看病時緊繃的神經。為什麼泡澡跟喝茶會有用？重點在於不只單純的泡泡熱水與喝茶！

在泡澡時，阿利博士會加入促進代謝的花草泡澡包，我推薦使用含有大風草、檸檬馬鞭草、薰衣草等可幫助放鬆、舒壓花草的「放鬆泡湯包」，熱水中有了花草的加持，可促進體內代謝、消除疲勞更事半功倍！而泡澡後阿利博士

會為自己泡上一杯有茉莉花、洋甘菊、玫瑰花

的「茉莉氣巡茶」補充身體水份之餘，花草的加成作用更能讓我舒緩看診時緊繃的神經！

阿利博士每天面對許多病患，深感現代人生活壓力大，睡一晚好覺也成為一件相當不容易的事，此次阿利博士推薦的放鬆助眠法，歡迎大家一起來試試！秋冬之際泡澡喝茶也可促進體內循環，讓手腳不冰冷。

欲購請洽臻品植萃門市
或掃QR碼線上購買



釋放
壓力

放鬆泡湯包



【大風草】

學名：艾耐香，
大都使用於產後保養，
產婦可使用大風草擦澡、洗臉，
洗完之後通體舒暢、四肢溫暖。



【檸檬馬鞭草】

因為葉子含有檸檬清香而得名，
源自於歐洲南方常見的香草，
調理肌膚、清新風味舒緩壓力。



【薰衣草】

又名「寧靜的香水植物」
幫助維持肌膚健康、放鬆思緒。

20g x 1入 NT.120



茉莉氣巡茶

幫助
入睡



【茉莉花】

「譽得茉莉無上味，列作人間第一香。」
科學證實茉莉花香，有助減少焦慮和神經
緊張，幫助入睡。



【玫瑰】

玫瑰在中醫理論中味甘、性溫，
氣味芳香，藥性平和，可紅潤氣色，
養顏美容、舒緩情緒。



【洋甘菊】

洋甘菊中多種的萜類及黃酮類物質，
具有抗氧化、鎮靜等效果，在傳統醫
學上具有多種用途，可幫助入睡、幫
助消化。

盒裝：2g x 10入 NT.490

袋裝：2g x 30入 NT.1100



臻品誌專屬購物金
\$50
購上開立結帳輸入
優惠碼：CS0
滿\$500即可使用

臻品植萃-醫生養生茶專賣店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No.3

秋冬放鬆 助眠有撇步！



療癒辛苦的你
放鬆泡湯包+茉莉氣巡茶

快翻開看好康優惠！

