

穴道按摩·外敷藥方·芳香療法

超過35個食療·湯水·茶飲

21位註冊中醫的獨門養生秘方



健福堂
Idenford

養生寶典

每日1個健康小習慣
解決纏繞你多年的雜症

月經不調/更年期/冷氣病/腸胃弱/鼻敏感/關節痛

集結都市人最關注的健康煩惱

專業醫師，一一解答！

養生
從今日開始



養生之道

隨著年紀的增長，我們每個人都在找尋適合自己的養生之道。我們無法避免老化，但可以延緩它，養成健康的身心靈，正向積極享受生活。

集結 21 位香港註冊中醫師，分享獨門養生秘笈。由食譜到穴位按摩，音樂到藥香療法，教你從頭到腳，從內到外，養成健康習慣，解決身體煩惱，活出精彩人生。

關於健福堂



健福堂中醫集團成員



健福堂中醫診所
Idenford Chinese Medicine Clinic



健福堂中醫集團是香港大型連鎖中醫醫療服務機構，四個品牌「健福堂中醫診所」、「港專醫療中心」、「黃祥華中醫診所」及「健福堂綜合治療中醫診所」設有超過二十二間醫療中心遍佈全港。

遍佈全港

22

間診所

醫師團隊

40⁺
名

註冊中醫

覆蓋

250

萬人

每年求診次數

10k⁺

人次



現代化系統管理

以傳統中醫理念，揉合現代化系統管理，提供最有效、專業的中醫臨床保健服務。



視像遙距診症



電子化診所
管理系統



電子病歷

產品研發

由健福堂中醫團隊研發，專注開拓健康草本養生產品，每個原料搭配、配份量都經過中醫師調配，希望顧及到中醫診所以外的保健養生。



產品於健福堂門市及網上商店有售

中醫服務



內科診症

中醫師透過望、聞、問、切，對病人進行系統診察，綜合分析，找出病因，辨別病證。



中藥

本診所選用俱備國際認證的濃縮中藥粉，方便服用，更可避免煎藥過程誤差影響藥效。



推拿

按經絡、穴位，用推、拿、提、捏、揉等手法進行治療，具疏通經絡，運行氣血的療效。



跌打骨傷

運用正骨、手法復位、整脊、外敷中藥等不同的手法整復，以治療筋骨、經絡運動損傷。



針灸

刺激人體經絡、穴道，從而調整氣血，導引疏通，達到緩解、復健的效果。



拔罐

利用燃火、抽氣產生負壓，吸附體表，造成局部瘀血，可以逐寒祛濕、行氣止痛、解除疲勞。



天灸療法

利用辛溫助陽藥外貼於特定穴位或患處，補益陽氣，提升抵抗力，對慢性病有顯著療效。



其他專科

包括穴位埋線治療、中頻脈衝治療、牽引床、超聲波治療、衝擊波治療、光譜艾灸儀等。



目錄

Contents

怡

- 10 更年期保養秘訣 陳亭妃醫師
- 12 足浴減肥消水腫 彭敏卓醫師
- 14 艾灸與養生 覃琇瑤醫師
- 16 女性養宮恩物－玫瑰花 謝淑儀醫師
- 18 聞香提神 姚欣彤醫師
- 20 吃出美麗 葉月欣醫師

惜

- 24 都市人養生茶飲 何敬森醫師
- 26 嫵嫵的補氣湯 廖慧君醫師
- 28 養生早餐護脾胃 王蘭華醫師
- 30 夏季養生 楊惠琬醫師

感

- 34 養生要穴 - 大椎穴 崔鈞棋醫師
- 36 揉腹按摩 朱健聰醫師
- 38 眼睛保健穴位按摩 林雅鳳醫師
- 40 脾胃養生穴位操 劉旭升醫師
- 42 鼻敏感穴位按摩 田伊園醫師

動

- 46 辦公室養生操 畢麗虹醫師
- 48 關節勞損補肝腎 陳梓軒醫師
- 50 不私藏跌打舊傷外敷包 鍾威醫師

定

- 54 舒緩耳水不平衡的小秘方 羅光環醫師
- 56 五音與五臟 李浩然醫師
- 58 眩暈的日常調理 梁婉婷醫師





怡

更年期 保養秘訣

更年期是女性生命中一個自然的現象。婦女到了四十五至五十五歲之間，月經週期變得不規則，時早時遲，經量時多時少。一般而言，這些情況會持續一段時期，直至月經不來。更年期間，生理和心理都會有明顯的轉變，例如潮紅發熱、頭暈失眠、憂鬱暴躁。

要緩解更年期所引發的熱潮紅，平日可多吃養陰或生津食物，幫助協調身體陰陽，減輕潮熱出汗等虛火症狀。

適合女性更年期進食的食物：

豆漿



補充雌激素（含異黃酮）

淮山



芥蘭



補充鈣質（避免骨質疏鬆）

莧菜



蓮子



養陰生津、養心除煩

百合



陳亭妃醫師

香港註冊中醫師
天津中醫藥大學中醫學學士
香港浸會大學中醫學內科碩士



百合銀耳蓮子甜湯

寧心安神、抗老益腎

做法

- 1 先將銀耳放入溫水中浸泡半小時，撈出洗淨後減去根部，用料理剪刀剪成小片備用。
- 2 清洗蓮子、枸杞子與百合。
- 3 將備用的銀耳、蓮子放進鍋，加水以大火煮沸後、改轉至小火、蓋上鍋蓋，燜煮 1.5 小時。
- 4 銀耳與蓮子熟透，湯汁變濃稠後，放入百合、枸杞煮 15 分鐘。
- 5 最後加入冰糖攪勻即可。



材料

蓮子	140 克
銀耳	1 朵
枸杞子	1 湯匙
乾百合	2 湯匙
紅棗	10 顆
冰糖	適量
水	1 公升

解郁寧心湯

解鬱結、除心煩、助安眠

做法

- 1 合歡花、玫瑰花、素馨花、當歸、酸棗仁洗淨放煲魚袋包內；紅棗洗淨去核，備用；淮小麥及陳皮洗淨，備用。
- 2 竹絲雞洗淨切件，備用。
- 3 把全部材料放入燉鍋內，加入 12 碗水，煮開後文火煲約 2 小時，調味便可飲用。

材料

合歡花	2 錢
玫瑰花	2 錢
素馨花	2 錢
當歸	1 錢
酸棗仁	5 錢
淮小麥	1 兩
紅棗	6 粒
陳皮	一角
竹絲雞	一隻
清水	12 碗

足浴減肥 消水腫

近日氣溫逐漸飆升，夏天在不知不覺間又來到了。爲了在夏日展現最健美的身材，大家都密密地開始各自的減肥大計。許多女士客人問我：「醫師，明明我已經有控制飲食及恆常運動，點解都好似事倍功半？」其實，這是因為「濕重」作祟！

香港天氣濕熱，加上長期久坐冷氣房食生冷野，容易造成水腫或下半身肥胖。從中醫角度看，肥胖的人通常脾氣虛弱，痰濕內停，導致脂肪及痰濕瘀積於肌膚之中。因此先祛濕氣、健脾排毒是有效瘦身的第一步。

足浴減肥法

小腿有「人體的第二顆心臟」之稱，遍佈神經末梢和穴位。透過熱水及藥物泡腳，刺激足部穴位，加速體內的血液循環。不僅能溫暖全身，還能幫助新陳代謝，調節內分泌，可以改善女士們常有的手腳冰涼症狀，同時加速體內寒濕的排出，也有消除疲勞和水腫的瘦身功效。今次就為大家介紹 4 個泡腳方，坐住減肥！



彭敏卓醫師

香港註冊中醫師
廣州中醫藥大學中醫學士

足浴 泡腳方

水腫型肥胖



食鹽兩勺

脂肪型肥胖



冬瓜皮200克



茯苓100克

虛弱型肥胖



艾葉10克



川芎10克



防風10克

消化型肥胖



乾薑 5克



桑枝 5克



桂枝15克



生薑15克



羌活15克



山楂15克



酸棗仁15克

注意事項



泡腳水溫
約 38~42°C



泡腳水量
水需浸過腳踝
到小腿肚更有療效



泡腳時間
晚餐後約 1、2 小時
到睡前半小時



泡腳時長
約 20 分鐘，身體發
熱而無流汗為適度



泡腳結束
一定要用毛巾
馬上擦乾



忌泡人士
心臟病、糖尿病、低血壓、
靜脈曲張、月經、懷孕、小孩忌泡

艾灸與養生



艾灸在中醫角度是可以預防保健，具有扶正祛邪，溫經通絡的作用，從而達到預防疾病，有助延年益壽的目的。

主要成份

艾灸主要成份是艾草，製成艾柱，艾絨或艾條。在穴位上直接或間接施以溫熱刺激，通過經絡達到養生保健和預防疾病的功效。

艾草



覃琇瑤醫師

香港註冊中醫師
成都中醫藥大學中醫學學士
成都中醫藥大學方劑學碩士



艾灸體感

艾灸時會有一種溫熱感，麻木感，螞蟻爬感或風吹感。艾灸時間一般 15 分鐘至半小時左右。



不宜人士

有咽喉炎和有慢性咳嗽者要特別注意！

艾灸功效

通過經絡調整人體生理機能，促進新陳代謝，增強血液循環，調整內分泌，提高免疫力。

艾灸亦需注意季節性人體內陰陽交替，令艾灸功效發揮更好，特別冬病夏治，冬病夏灸，如陽虛人氏在冬天來臨時身體更加怕冷，可以在夏天進行艾灸，激發

陽氣，到冬天到來，怕冷的情況會改善，有預防的作用。中老年人多體質陽虛，運用艾灸補火助陽，振奮精神的功效。

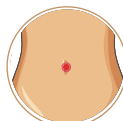
艾灸在治療脾胃疾病，關節疼痛，女性月經不調，糖尿病和高血壓有一定的調理效果。

艾灸常用保健穴



關元穴

肚臍直下四指



神闕穴

肚臍正中



足三里

於膝蓋的外膝眼
四橫指寬處



曲池穴

於手肘外側
彎曲後橫紋尾端

- 人體元氣的所在
- 全身臟腑經絡的根本
- 女性艾灸此穴位可以改善經痛
- 培補元氣
- 改善陽虛怕冷症狀
- 強壯身體要穴
- 改善疲倦狀態
- 有助恢復體力
- 使用於消化、呼吸免疫循環及內分泌系統
- 強壯身體要穴
- 每日按壓曲池穴 1-2 分鐘
- 可以改善高血壓

女性養宮恩物 玫瑰花

嶺南地區喜用花類入藥，國醫大師班秀文認為花凝集本草精華，輕清靈動，性味平和，尤其適合體質嬌嫩，不堪重藥的婦女使用，臨床用藥配伍得當，可起到四兩撥千斤功效。

菊花



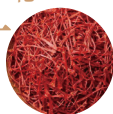
清肝明目

玫瑰花



疏肝解鬱

紅花



活血通絡

合歡花



安神解鬱

厚樸花



化濕開鬱

扁豆花



益中化濕

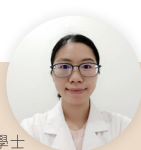
旋覆花



化痰降氣

謝淑儀醫師

香港註冊中醫師
廣西中醫藥大學中醫學學士
香港大學針灸碩士學位



玫瑰素馨花茶

養心解鬱



材料

玫瑰花	3克
素馨花	3克
熱水	400ml
蜜糖或冰糖	適量

做法

- 1 取玫瑰花、素馨花各 3g，加入 40 約 80°C 的熱水沖泡
- 2 等待 5-10 分鐘即可，可反復沖泡 2-3 次
- 3 可按喜好加蜜糖或冰糖適量
- 4 脾胃虛寒者，可加生薑 1 片，紅棗 2 顆

適合人士

心情鬱鬱不歡，失眠煩躁，
脅腹脹痛，月經紊亂的人士

玫瑰花



疏肝解鬱

性味：甘微溫
香氣：濃烈
補中有行
色紅入血
行氣活血

素馨花



養心安神

性味：辛平
香氣：芳香淡雅
善於疏肝行氣解鬱
疏肝而不傷陰

臨床素馨花與玫瑰花
常為對藥配伍使用

注意事項

過敏體質及孕婦不適宜飲用。
以上諮詢謹供參考，因應個人體質
不同，若有疑問，請諮詢註冊中醫
師為宜。

聞香提神

您最近精神嗎？這兩年因受疫情影響，很多人需要在家工作或不敢外出，整個人都被困到精神緊張、鬱悶，甚或感染新冠肺炎後出現精神疲憊，專注力不集中，做事總是力不從心，提不起勁。

面對這個問題，很多人選擇精油芳療，但你有考慮過中醫藥香嗎？今天介紹你一款能幫助集中精神、提升專注力的醒腦香方。

適合人士

素體脾虛或感染新冠肺炎：
肺脾氣虛，濕邪內生
清陽不升，濁陰不降，
濕濁之邪，上蒙清竅，
導致頭腦不清醒

出現精神疲憊、身倦乏力、頭身困重、嗜睡、專注力下降等症狀



姚欣彤醫師

香港註冊中醫師
廣州中醫藥大學學士
香港中文大學中醫藥理學碩士



材料

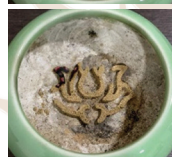
老山檀香粉	芳香醒神、調理肺脾	3 茶匙
崖柏粉	安神愉悅	2 茶匙
石菖蒲粉	化濕開竅、醒腦益智	1 茶匙
廣藿香粉	芳香化濕	1 茶匙
龍腦	開竅醒神	1 茶匙

醒腦提神香

芳香醒神、安神愉悅

- 1 先將上述材料攪拌均勻，然後放置香瓶內至少一星期，香粉調勻後需要放置一星期以上才可使用。
- 2 將香粉倒入香爐內，香粉量至少需要填滿香爐深度的三分之二，然後使用壓香器將香粉壓平。
- 3 將香篆模平放於香粉上，用香匙和香鏟把藥香粉添於模具空隙，以至填平和填實，再將多餘香粉收回。
- 4 慢慢脫去模具，用迷你火槍點燃一端便可。

* 因老山檀香價錢昂貴和資源稀少，建議可用澳洲新山檀香取替。



注意事項

由於此藥香含有龍腦（即是冰片），G6PD 人士和孕婦切勿使用。G6PD 人士若要使用，可於材料中去除龍腦，而孕婦應避免使用所有藥香。

吃出美麗

愛美之心人人皆有！美從何來？抹出來？睡出來？笑出來？美，可以是吃出來的。科學飲食對美容的作用僅次於遺傳。以下介紹三種美白淡斑食療。

美白果仁茶

美白潤膚



材料	甜杏仁	15 克
	核桃仁	15 克
	花生仁	15 克
	牛奶 / 豆漿	適量

做法 將等量的三種果仁磨成粉，混合均勻，每日清晨與熱牛奶 / 豆漿一同沖泡飲用。

葉月欣醫師

香港註冊中醫師
暨南大學中醫學學士



五白糕

祛斑美白（黃褐斑）



材料	白扁豆	15 克	白菊花	5 克
	白蓮子	15 克	麵粉	100-150 克
	白茯苓	20 克	白糖	適量
	山藥	20 克	水	適量

做法 將前 5 味洗淨，烘乾，磨成細粉，與麵粉調勻，加水 and 麵，再加白糖（可加酵母發酵），上籠蒸 30 分鐘即可。

綠豆百合美白湯

美白祛痘



材料	綠豆	30 克	茯苓	15 克
	赤小豆	15 克	鹽 / 糖	適量
	百合	10 克		

做法 將前 4 味洗淨，用適量清水浸泡半小時，大火煮滾後，轉小火煮到豆熟，再按照個人喜好調味。

注意事項

有皮膚敏感者及孕婦在服用前可向中醫師查詢。
G6PD 缺乏症慎服。可因應個人口味自行調整甜度。



惜

都市人 養生茶飲

現代人無論工作還是娛樂，大都離不開手機或電腦，每天注視屏幕的時間可達數小時甚至更多，日積月累容易導致眼部不適和疲勞等。

中醫認為肝開竅於目，肝與眼睛有著密切的關係。現介紹一款簡單的杞菊明目茶，可以清肝明目，有助舒緩因長時間用眼而帶來的眼部疲勞及乾澀等症狀。

杞菊明目茶

清肝明目

材 料	杞子	滋補肝腎、養血明目	9 克
	菊花	清肝明目	6 克
	決明子	清肝明目、潤腸通便	6 克

做法 (1 人份量)

將全部材料放入杯中，加入適量沸水燜 15 分鐘，待溫度暖和即可飲用。

孕婦及脾虛易瀉人士不宜服用！

何敬森醫師

香港註冊中醫師
香港中文大學中醫學學士



夏日將至，天氣悶熱，容易引起食慾不振、口乾口渴。或者有時候火鍋或肥膩食物吃多了，也會引起腸胃積滯等不適。

以下介紹一款山楂開胃茶，可以開胃消滯，生津止渴。

山楂開胃茶

開胃消滯、生津止渴

材 料	山楂	開胃醒脾，消積化滯	30 克
	烏梅	生津止渴	20 克
	蘋果	健脾益胃、潤肺生津	1 個
	冰糖		少許



做法 (3-4 人份量)

- 1 將蘋果切粒，與山楂及烏梅一同浸泡 15 分鐘。
- 2 再加入約 1.5 公升水煎煮約 45 分鐘。
- 3 隔渣倒出飲用。
- 4 可根據個人口味加入少量冰糖以增加甜度。

孕婦及胃酸過多人士則不宜服用。

如想脾胃健康，亦應注意日常飲食避免吃生冷食物，例如魚生及凍飲等。平時進食亦要適可而止，不宜過飽。



麻麻的 補氣湯

「北芪防黨淮山杞子龍眼肉」是我第一個認識的藥膳湯水。我還記得在小二的時候，與爺爺麻麻一起生活的片段。麻麻平日工作繁忙，向來很少入廚的她，某一天她在廚房拿出一碗熱湯給我。

對於一個小朋友來說，眼前的一碗熱湯與我平常理解的湯水大為不同。以我認知的湯不外乎是蕃茄薯仔湯，青紅蘿蔔湯，忌廉湯等等……

究竟這是一碗什麼神奇的魔藥呢？

我馬上放進嘴裡品嚐。

正當我飲用之時，

「你飲完會肥肥白白。」

味道雖然清甜可口，

但我都忍不住即時停下來大聲說：

我不飲了！

因為雖然我年紀小，

但是體型都是圓滾滾的。

廖慧君醫師

香港註冊中醫師
南京中醫藥大學學士



長大後，每逢飲用完此湯後，即時也覺得身體很暖和，精神一振，有效緩解倦怠乏力的身軀。

北芪防黨淮山杞子龍眼湯

補中益氣，滋養五臟

材 料	黃芪	1兩	陳皮	1片
	黨參	1兩	生薑	2~3片
	淮山	1兩	蜜棗	2枚
	杞子	7錢		
	龍眼肉	7錢		
	瘦豬肉	500克		

(素食人士可改用核桃仁、腰果各1兩)

每月可飲2至3次，
女士可於經期後飲用。
感冒人士不宜飲用。

做法

- 1 陳皮先用暖水浸軟。
- 2 瘦豬肉先汆水，撈起洗淨備用。
- 3 諸藥稍稍沖洗。黃芪剪段。黨參先刷洗外皮，剪段。生薑去皮切片。
- 4 所有材料放入約2公升凍水，蓋上大火滾約20至30分鐘，轉中小火煲1.5小時熄火。



黃芪×黨參
補氣組合



杞子

補陰藥，味甘甜，色澤紅潤，常出現在藥膳中



淮山

性平味甘，歸肺脾腎經，益氣養陰、固精止帶



龍眼肉

又稱桂圓，能養心安神，補益心脾

諸藥合用能改善手足冰冷，
增強免疫力。

直至我長大後，才慢慢理解到，老人家指的肥肥白白，其實是指自己能健健康康成長，盼望藉此能分享家人的愛給你。

養生早餐 護脾胃

吃 早餐能保護脾胃功能，調理人體陽氣。正如《脾胃論》：「內傷脾胃，百病由生」，說明傷了脾胃，百病蜂起，例如脾胃一虛，肺氣不足，長久下去，會影響腎氣亦不足。中醫學認為脾胃是後天之本，而早餐是每日的第一餐，對於脾胃而言，更是至為重要的一餐。

早餐幾點食最吸收？

早上7點至9點（辰時）是胃經運行的時間，此時進食是脾胃最佳的吸收時間。

一般來說，早餐七八分飽即可，太飽易加重脾胃負擔，早餐長期飽食太過，會使脾胃運化過度而虛弱。養生早餐最重要調補脾氣，益胃養氣，以下提供2款養生早餐餐單。



王蘭華醫師

香港註冊中醫師
暨南大學中醫藥學士



南瓜粟米粥

調補脾胃

材 料	南瓜	半個
	粟米	兩條
	小米	1.5 杯
	水	適量



做法

- 1 將材料洗淨後，清水煮至沸騰。
- 2 把所有材料倒入鍋中，煮至濃稠即可。

適合人士

用於脾胃偏虛人士，如平時飲食偏少，易累乏力

忌用人士

易胃滯人士

五穀粥

美容養顏

做法

- 1 將所有材料洗淨後，倒入鍋中
- 2 煮1小時即可。



適合人士

用於氣血虛女士，如面色偏黃或蒼白，手腳怕冷，易頭暈困倦

忌用人士

濕熱人士：易有口乾口苦口臭、便秘舌苔黃厚

材 料

紅棗(去核)	10 粒
紅豆	20 克
薏米	15 克
黑米	20 克
枸杞	10 克
米	30 克
水	適量

夏季養生

「春應肝而養生，夏應心而養長，長夏應脾而變化，秋應肺而養收，冬應腎而養藏。」

根據中醫五行理論，青、黃、赤、白、黑也具有五行屬性，所以利用食物的顏色可以調整臟腑陰陽的失衡，維持臟腑的正常生理功能。

夏季 (心主火) 5月至7月

立夏後，天氣開始炎熱，要注意多飲水。

夏天可多食赤色食物疏通，助生發的食物：

蔬菜食物類



蓮子 紅豆 番茄 胡蘿蔔

煲湯料類



豬心 綠豆 百合 西洋參

水果類



火龍果 西瓜

楊惠琬醫師

香港註冊中醫師
北京中醫藥大學學士
香港大學中醫學內科學碩士



蓮子百合豬心湯

養心安神

適合失眠多夢、
心神不安人士

做法

- 1 將材料洗淨後，把所有材料倒入鍋中。
- 2 再加入 1500ml 水。
- 3 大火後調至小火開始計算 45 分鐘後即可食用。

材料

豬心	一個
蓮子	15 克
百合	10 克
山藥	10 克
水	1500ml

長夏 (脾主土) 7月至8月

此為一年最熱的時間，應以健脾益胃為主。

長夏可多食黃色健脾益胃的食物：

蔬菜食物類



淮山 小米 栗子 南瓜

煲湯料類



黨參 白朮 陳皮 白扁豆

山藥小米粥

養胃生津

適合食後易脹、噯氣不舒人士

做法

- 1 把所有材料倒入鍋中，再加 1500ml 水。
- 2 大火後調至小火開始計算 60 分鐘後即可食用。

材料

小米	100 克
白米	100 克
山藥	50 克



感

養生要穴 大椎穴

大椎穴屬督脈，又名百勞穴，意指該穴能補虛治勞，是保健養生一大要穴。

養生要穴

由於其在督脈之上，與手足三陽經交會（包括：膀胱經、大腸經、小腸經、三焦經、膽經、胃經），內可通行督脈，外可流走於三陽，不僅能調節督脈本經經氣外，還可以調節六陽經經氣，亦因此視為養生要穴。

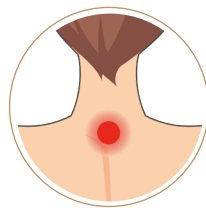
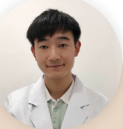
主要功用

升陽 益氣 補虛 退熱



崔鈞棋醫師

香港註冊中醫師
香港中文大學中醫學學士
香港中文大學中醫管理學碩士



大椎穴

位於頸部下端
第七頸椎棘突下凹陷處
兩肩峰連線的中點

日常保健兩大要點

一、注意保暖

大椎穴為一身陽氣交會之處，應時刻注意項部保暖，免受風寒之邪侵襲。避免長期暴露項部處風口位受風；遇寒冷天氣時，應穿高領衣服或佩戴圍巾保暖。

二、妙用暖敷

每天用暖水袋暖敷大椎穴 10-15 分鐘，或洗澡時用暖水沖大椎穴 2-3 分鐘，不僅有助舒緩肩頸不適，亦能溫陽益氣、散寒祛濕，平素肢冷畏寒之人尤為適合。



暖水袋暖敷大椎穴
10-15 分鐘



暖水沖大椎穴
2-3 分鐘

揉腹按摩

中醫認為，人體的腹部是「五臟六腑的宮城，陰陽氣血之發源」，人體很多經絡都經過腹部到達四肢，其中包括主宰「先天之本」的腎經，主宰「後天之本」的脾胃經和任脈、肝膽經。



腹部經絡如果淤塞不通，氣血運行不暢，容易形成氣滯，出現胃腹脹痛，消化不良，肥胖，便秘等不適。經常按揉腹部可以通和上下，分理陰陽，充實五臟，驅外感之邪氣，清內生之百症。

揉腹時間

那麼，揉腹保健最好早晚各一次，可以選擇在睡前和起床後最好，如果有恆心，都可以在中午時分加一次。

朱健聰醫師

香港註冊中醫師
廣州中醫藥大學中醫學學士
廣州中醫藥大學針灸推拿碩士



揉腹步驟

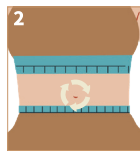
力度 適中，以不產生痛感為前提

次數 順時針按揉 36 下，再逆時針按揉 36 下
每次正反為一組，可以按揉 2-3 組



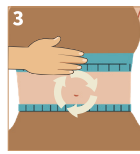
集中精力
排除雜念

取仰臥位

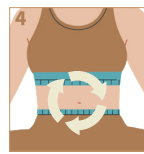


右手掌
順時針揉腹

先從肚臍開始轉圈



一圈接著一圈
逐步擴大



直至揉遍
全腹部

揉腹時，經常會出現腹內有溫熱感、飢餓感、腸鳴、排氣等等都屬於正常現象。

注意事項

1. 不要在過分飢餓和過飽的情況下進行。
2. 如果腹部有癌症、內臟出血、腹部皮膚發炎或者闌尾炎、腸炎等急性炎症不宜按揉。

眼睛保健 穴位按摩

現代都市人工作繁忙，需經常面對電腦工作，閒來時又總「機不離手」，不是用手機玩玩小遊戲，就是上上網、於社交媒體更新自己近況，加上近日新冠肺炎肆虐，在家工作機會增多，使用電子產品機會有增無減，長時間近距離使用電子產品，不但容易患上頸肩類的痛症，更損及我們的「靈魂之窗」——眼睛。

《黃帝內經》：「肝開竅於目」，《靈樞·脈度篇》又指出：「肝氣通於目，肝和則目能辨五色矣。」說明肝於眼睛的健康有著密切關係。肝氣不暢，肝血不足，目失所養，眼睛容易出現乾澀，視物模糊等症，加上用眼過度，眼周肌肉疲勞，令症狀更加明顯。有見及此，以下將介紹一套簡單的眼部按摩運動，以改善眼睛疲勞狀況。



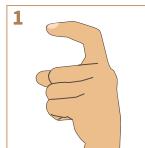
林雅鳳醫師

香港註冊中醫師
香港大學中醫藥學士
香港大學中醫藥學碩士（針灸學）

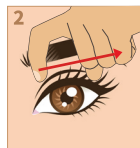


明目按摩操

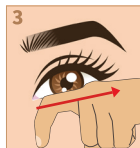
1. 眼周推按



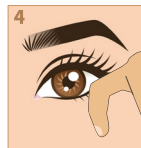
屈曲食指
以第2指節
輕壓於眉頭上



沿眉頭
向外推按
重複推按 30 次



屈曲食指
以第2指節輕壓
眼下眶邊沿



向眼尾方向
推按
重複推按 30 次

注意！

無論於推按或穴位按柔時，
請勿直接擠壓眼球，
以免造成眼球損傷。

2. 穴位柔按

當完成了眼周推按運動後，我們可以選擇以下穴位再作揉按。

睛明
面部，目內眥角
稍上方凹陷處，
當上臉部眼眶內
側緣與眼球之間
空隙部。



太陽

在顴部，當眉梢
與目外眥之間，
向後約一橫指的
凹陷處。

四白

面部，瞳孔直下，
眶下孔凹陷處。

以上穴位每穴柔按 15-30 秒，
以加強眼周氣血循環，改善眼睛疲勞現象。

為了眼睛健康，減少使用電子產品是不二法門，假如因工作需要而不能避免，可以利用上述按摩手法，於每天睡前各做 1 組，以舒緩眼睛疲勞。

脾胃養生 穴位操



有云：「脾為後天之本，脾胃不好，百病尤生」、「胃不和則臥不安。都市人飲食不定時，情緒不安穩，腸胃功能失調低下，常見胃口不佳，不欲飲食、餐後腹痛欲瀉、多食而不長肉，甚至失眠，月經不調亦可以跟脾胃有相關。

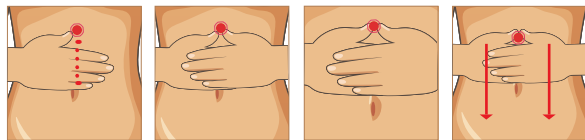
本文簡介兩個脾胃保健操，
以調養脾胃。

劉旭升醫師

香港註冊中醫師
廣州中醫藥大學中醫學學士
香港浸會大學中醫學內科碩士



腹部按摩操



1. 以中脘穴為起點
2. 雙手拇指定於中脘穴
3. 手掌盡量貼合腹部
4. 以手掌魚際穴上而下按掃腹部

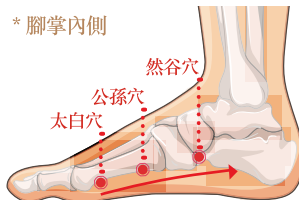
次數 30次，可逐漸增加

穴位 刺激中脘、天樞、水分、氣海、關元等穴

功效 能夠促進胃腸蠕動，消食導滯，減少胃氣

腳部按摩操

1. 以太白穴為起點
2. 沿足弓赤肉與白肉交界處向後按摩



* 腳掌內側

次數 30次，可逐漸增加

穴位 刺激太白，公孫，然谷等穴能夠促進胃腸

功效 開胃消滯止嘔，甚有補腎調經之用

鼻敏感 穴位按摩

過敏性鼻炎，又稱「鼻敏感」，中醫稱「鼻鼈」，是常見的都市病之一。其主要症狀為反覆發作性的鼻癢、連續性噴嚏、鼻塞、流清稀鼻涕等，可常年發病，多發於春秋兩季。

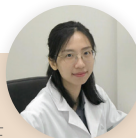
中醫認為該病是因臟腑虛損、正氣不足、衛表不固，使風寒濕邪乘虛而入，導致邪聚鼻竅而發病，並與肺、脾、腎三髒密切相關。



鼻敏感患者體質多偏虛寒，故應多注意保暖，增強體質，忌口生冷食物，切斷敏感源，在三伏天可選擇天灸治療，病情嚴重者可找中醫師調理。

田伊園醫師

香港註冊中醫師
暨南大學中醫學學士
香港浸會大學中醫學碩士



治療鼻敏感常用穴

通鼻竅、散風邪

1. 迎香穴

針對鼻塞、流涕
• 鼻翼外緣中點旁
開 0.5 寸
• 鼻唇溝中

2. 上迎香穴

針對鼻塞、流涕
• 鼻翼軟骨與鼻甲
的交界處
• 近鼻唇溝上端處

3. 上星穴

針對鼻敏感的
前額痛、眩暈
• 頭頂正中線
• 前髮際後一寸處

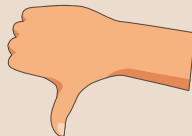
4. 印堂穴

針對鼻敏感的
前額痛、眩暈
• 額部
• 當兩眉頭之中間



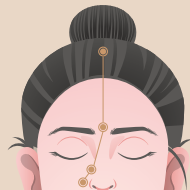
按摩手法

1



- 可分別點按四個穴位
- 按摩手法以揉法為主
- 用拇指指腹輕按穴位
- 以穴位為中心，手指尖在皮膚及皮下組織做打圈刺激
- 穴下可能有酸脹感

2



- 將點連成線，從鼻翼外側（迎香）向上至山根（印堂），再向上至前額頭（上星）
- 自下而上用食指第二肢節推按四穴

動



辦公室養生操

辦公時，總是長時間站立或坐著，腰酸背痛早已是家常便飯。腰腹變寬，大腿也開始粗壯，怎麼辦？

今天介紹一套「敲打膽經排濁氣」

只需敲敲錘錘，就能有效緩解你的腰腿痛，還能排毒瘦身！

敲打膽經排濁氣



正坐
雙腿併攏



用拳錘
擊雙腿側面
由上至下



如此往復
做一分鐘

動作關鍵 敲打腿外側時，要有一定力度，但不感到明顯疼痛。

注意事項

敲膽經宜早上做，升發陽氣，增強精力，晚上最好不要做，以免太精神。

畢麗虹醫師

香港註冊中醫師
暨南大學中醫學學士
國家執業醫師



每天做一分鐘，能緩解以下 3 大問題：

1. 緩解胸悶和腹脹氣
2. 增強精力，消除疲勞
3. 瘦雙腿，排毒瘦身

提神護眼小食療



綠茶含有茶氨酸，這是一種有放鬆大腦功效的抗氧化劑，能讓人迅速從緊張焦慮中解脫出來。綠茶中富含的咖啡鹼能促使人體中樞神經興奮，起到提神益智的效果，但脾胃虛寒者不建議飲用綠茶。

枸杞自古有「紅寶」之稱，它富含的天然色素β胡蘿蔔素作為維生素A的前體，能護眼明目。長時間注視電腦、電子產品都會使得維生素A消耗量增大，要格外注意補充。



枸杞茶

護眼提神

做法

- 1 把 10-15 粒枸杞用 90° 以上熱水沖泡。
- 2 燉 20 分鐘即可飲用。

泡完水的枸杞不要丟掉，嚼著吃完更能護眼。

材料 枸杞 10-15 粒
熱水 適量

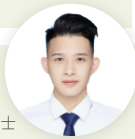
關節勞損 補肝腎

近日連雨綿綿，進入雨季，風濕患者最能感受到天氣的變化。「風濕」顧名思義，是指天地之間存在風邪與濕邪。所以每逢潮濕陰雨天，風濕之氣較盛，身體受風寒濕邪侵襲，便可能使肢體經絡的氣血受阻，不通則痛，從而導致肢體關節痺痛、酸楚，或關節屈伸不利、腫大等。

中醫稱這種關節痛為「痺症」的一種。「痺症」分為四種：

「痺症」四大種類

風痺	寒痺	濕痺	熱痺
疼痛會四處遊走	疼痛較劇	肌膚麻木	局部灼熱紅腫
痛無定處	痛有定處	痛處固定不移	關節活動不利
時見惡風發熱	遇寒痛增， 得熱痛減	關節腫脹	可累及多個關節 伴有發熱惡風



陳梓軒醫師

廣州中醫藥大學中醫學學士
廣州中醫藥大學針灸推拿碩士

中醫治療關節痛



內服中藥

行氣活血
通絡經脈



針灸

放鬆韌帶肌肉黏連
減輕關節疼痛



推拿



正骨復位

還原錯位
理順肌肉

以下為大家推介兩個熱敷法，大家可以在家自製暖包熱敷。

粗鹽熱敷法

舒緩關節

做法

- 1 粗鹽放入鏊中加熱，不要加油。
- 2 加熱後放入布袋中，暖敷關節，作推拿按摩之用。

材料

粗鹽 適量
布袋 一個

桂枝紅花生薑水熱敷法

行氣活血

做法

- 1 材料加入一升水，煲約半小時。
- 2 以毛巾沾濕桂枝紅花生薑水，熱敷關節。

材料

桂枝 1兩
紅花 3錢
生薑 5片

* 注意：關節較容易操作部位可以浸泡代替

不私藏跌打 舊傷外敷包

遇到扭傷、肌肉拉傷或舊傷復發，不少人都選擇自行購買藥布貼了事。但你知道怎麼選擇貼布嗎？中醫對於不同時期的受傷與疼痛都會使用不同的藥材來達到不同效果。而中醫的外敷藥多以新傷時期及舊傷時期（包括新傷後期）來分類。

新傷與舊傷

	新傷時期	舊傷（包括新傷後期）
治療方向	行氣消瘀、消腫止痛	溫經行氣
藥性	涼性	溫熱
常用藥物	冬青油、薄荷腦	川烏、骨碎補
外用藥	萬花油、青草膏	萬應膏

以下推介一個舊傷外敷方，適合舊傷未癒，日積累月的勞損及風濕人士使用。

鍾威醫師

香港註冊中醫師
暨南大學中醫藥學士



舊傷外敷包

舒緩關節



做法

- 1 所有材料碾碎，等份混合入布袋封口。
- 2 用時蒸熱，外敷於疼痛處。
- 3 可以翻蒸，用完涼乾即可。

材料

牛七	寬筋藤
續斷	金英子
紅花	大黃
川芎	梔子
牛大力	
每樣十五克	

* 注意：除孕婦外基本都適合使用，轉季節風濕是療效最佳。

中醫常說「肝主筋，腎主骨」。因此關節勞損受傷，要從養肝補腎方面著手，血氣得以流通，就可舒緩關節痛楚。

鹿筋補腎活血湯

補腎益肝、活血通絡

做法

- 1 先將鹿筋洗淨，用涼水浸泡一夜，撕去筋皮雜毛，然后再用沸水反復浸泡。
- 2 材料洗淨後放入鍋中，大火煮 15 分鐘。
- 3 轉中小火煮 1 小時 15 分鐘，下鹽調味便可。

材料

鹿筋	1 條
熟首烏	5 錢
巴戟	5 錢
枸杞子	3 錢
淮牛膝	5 錢
生田七	3 錢
杜仲	5 錢
生薑	3 片
水	適量

* 注意：生田七有通絡血脈的功效，孕婦忌用。

定



舒緩耳水 不平衡 的小秘方

很多人都曾發作眩暈，表現為感到天旋地轉，行走不穩，甚至噁心嘔吐，汗出怕冷，難受異常。其實，偶發性眩暈並非西醫所說的「耳水不平衡」，而是胃部受寒，影響中樞神經系統所致。長期服用西藥、嗜食生冷食品 and 水果、久處冷氣環境的人士特別容易發作眩暈。

羅光璟醫師

香港註冊中醫師
香港浸會大學中醫學學士
及生物醫學理學士（榮譽）學位
香港浸會大學中醫學內科碩士



有一個非常簡單有效的辦法能夠迅速緩解眩暈：患者立即用一張持續發熱的暖貼，隔一件底衫貼在肚臍以上、胃脘的位置，然後頻頻飲用熱薑茶，即可顯著舒緩眩暈。此外，衣著要盡量長袖，做好保暖，繼而進食些熱粥、熱飯，切記要戒食生冷食品 and 水果。

薑茶

舒緩眩暈

材料

生薑（連皮）	約拳頭大
水	3碗
紅糖 / 黑糖	適量
紅棗	適量



做法

- 1 連皮生薑約拳頭大（越辣越好，分量可逐漸增加），切片後煲至少半小時。
- 2 3碗水煲成約1碗水。
- 3 可加入適量紅糖、黑糖、紅棗調味，忌食蜜糖。

五音與五臟



中 醫學五音療法歷史也源遠流長，《黃帝內經》已有明確記載「五臟相音，可以意識」，並說明五音與五臟相應，現在簡單介紹一下五音當中「木音」和「金音」的治療作用，且看哪類型音樂適合大家。

木音

「木音」是一種溫和平靜的音樂。木製或聲音溫和婉轉的樂器奏出，如古典木結他、夏威夷小結他、竹笛、簫、木童笛、木管樂器如單簧管、色士風等。建議可在網上搜尋以上樂器的獨奏曲聆聽。

木音入肝經，主理肝膽健康，肝為剛藏，易有亢奮，過極的情況，多聽溫和寧靜的「木音」，有助舒緩火亢的情緒，使心情回復平靜，因此亦適合睡眠前聽。

李浩然醫師

香港註冊中醫師
香港中文大學中醫學碩士
香港大學臨床皮膚科深造證書
英國京士頓大學音樂學士



金音

「金音」泛指金屬聲較重、節奏明快的音樂。敲擊樂器如流行鼓、拔、鑼、三角鈴、鐵片琴等能發出聲音清脆響亮都可歸類金音，建議可在網上搜尋一些搖滾樂隊或大型交響樂團的音樂聆聽，這類歌曲節奏感強烈，敲擊部分貫穿整首歌曲或整個樂章。



「金音」主要入肺經，聆聽氣勢高昂，高低起伏節奏明顯的金音有助肺部擴張，加大肺活量，從而增強肺氣。現在新冠肺炎的康復者多聽「金音」的音樂，有助加快恢復和提升心肺功能，以及改善病後迷迷糊糊的狀態。

五音小檔案

	木音	金音
特色	溫和平靜	節奏明快
音色	木製或聲音溫和婉轉的樂器	金屬聲較重
代表樂器	 古典木結他	 竹笛
	 流行鼓	 鐵片琴
歸經	入肝經，主理肝膽健康	入肺經，有助肺部擴張
功效	舒緩亢奮的情緒，使心情回復平靜	加快恢復和提升心肺功能，改善病後迷迷糊糊的狀態

眩暈的 日常調理

眩暈是眼花、眼前發黑、感覺自身或視物旋轉為主症的一種病症，輕者閉目稍緩，重者如坐車船，難以站穩，甚至會倒仆在地上，也常有耳鳴、肢軟無力、惡心嘔吐等症狀伴發。中醫學認為眩暈的病因多由「風、火、痰、虛、瘀」所導致，治法主要以平肝熄風、清熱降火、化痰、補虛、活血化瘀為主。代茶飲有助改善眩暈發作次數及減輕其症狀。

山楂決明飲

疏肝清熱、消食化痰

材料	生山楂	15-20 克
	石決明 (先煎)	10-15 克
	菊花	5-10 克
	枸杞	10 克
	紅棗	5 顆 (去核)
	冰糖	數片
	熱水	1-1.5 升



梁婉婷醫師

香港註冊中醫師
暨南大學中醫藥學士
香港大學中醫藥學碩士
國家執業醫師

做法

- 1 將以上食材清洗乾淨後，於煲中注入 1000ml-1500ml 水
- 2 先放入石決明大火煮約 15~20 分鐘
- 3 餘下食材同放於煲中，慢火煮約 20 分鐘
- 4 再加入適量冰糖，再煮 5 分鐘，即可飲用

飲用次數

- ❖ 2 次 / 日
- ❖ 飯後約半小時後可服用
- ❖ 早晚服用約一碗
- ❖ 症狀消失可停服
- ❖ 不宜過量飲用
- ❖ 不適宜冷飲

適合人士

頭暈、脹痛為主，頭重腳輕，步履不穩，手足心熱，腰膝酸軟，咽乾，性急易怒，面色潮紅，睡少夢多，口苦，舌紅等。

忌用人士

脾胃虛寒者（腹脹、腹痛、口渴不飲、受涼後胃痛加重、倦怠乏力、手足不溫等）

脾虛有濕者（飲食減少、惡心嘔吐、浮腫、大便瀉等）

胃酸過多者、孕婦、素食者，不能與旋覆花同用。

上述食療和茶療只用作日常調理保健之用，並不能代替治療。若服用後，有任何不適或過敏症狀，應立即停止飲用，並立即求醫。如自身有其他疾病（如糖尿病、高血壓等等）或有任何不適者，服用前應向註冊中醫師諮詢。

診所地址



KenfordMedical



kenfordmedical



健福堂中醫診所



5282 8009

健福堂中醫診所分店地址

鑽石山	鑽石山鳳德道111號鳳德商場2樓N238號舖	5282 9323
觀塘順利	觀塘順利邨利業樓F3樓D06號舖	5282 1218
樂富	樂富富美東街17號匯富坊地下5號舖	5282 8003
葵盛	葵涌葵盛圍63號葵盛東商場130號舖	5282 1308
石籬	葵涌大隴街110號石籬商場二期3樓311號舖	5282 1448
青衣長康	青衣青康路12號長康邨二期商場2樓203號舖	5282 8002
青衣長亨	青衣寮肚路6號長亨邨長亨商場3樓325號舖	5282 8001
大埔太和	大埔太和邨安和樓313A&314A號舖	5282 1233
大埔廣福	大埔寶湖道28號廣福邨廣福商場P105A號舖	5282 1288
大埔富善	大埔安埔路12號富善商場1樓104號舖	5282 1117
大圍	沙田大圍美田路美林邨美林商場2樓S7號舖	5282 3883
沙田禾輦	沙田禾輦邨禾輦廣場3樓333號舖	5282 6882
沙田馬鞍山	沙田馬鞍山錦泰苑錦泰商場地下18號舖	5282 2277
屯門兆麟	屯門兆興里3號兆麟商場地下12B號舖	5282 6338
屯門海趣坊	屯門湖翠路168-236號海趣坊68號舖	5282 0007
屯門大興	屯門大興邨大興商場地下76號舖	5282 9118
天水圍	天水圍天靖街天盛苑天盛商場1樓L119號舖	5282 9281

黃祥華中醫診所分店地址

觀塘順天	觀塘順天邨天瑤樓地下12號舖	6360 8881
觀塘寶達	觀塘寶達邨寶達商場P1樓112號舖	6360 8882
粉嶺華心	粉嶺華心商場1樓R130&131號舖	6360 8800

港專醫療中心分店地址

青衣長康一期	青衣青康路12號長康邨康貴樓地下12號舖	6360 9933
--------	----------------------	-----------

健福堂綜合治療中醫診所地址

旺角	旺角彌敦道700號T.O.P.This Is Our Place 1907室	9859 8019
----	--	-----------



健福堂官網：

www.kenfordmedical.com

「健康」是「幸福」的基石

憑藉「健康、幸福」的理念，
提供一站式現代化中醫服務。



出版及發行：健福堂中醫集團有限公司
地址：香港灣仔譚臣道141號大業大廈1301室
出版日期：2022年8月
非賣品 • 版權所有 翻印必究