



健福堂  
Idenford

27位註冊中醫的獨門養生秘方

# 養生

穴道  
按摩

食療  
湯水

芳香  
療法

寶典

· 第二版 ·

· 集結都市人最關注的健康煩惱 ·  
專業醫師，一一解答

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

養生  
從今日開始



# 養生之道

隨著年紀的增長，我們每個人都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。

集結多位香港註冊中醫師，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

健福堂集團為香港大型連鎖中醫診所，  
4 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 23 間醫療中心遍佈全港。

憑藉「健康、幸福」的理念，提供一站式現代化中醫服務。  
透過現代化系統管理，  
提供最有效、專業的中醫臨床保健服務。

健福堂中醫集團成員

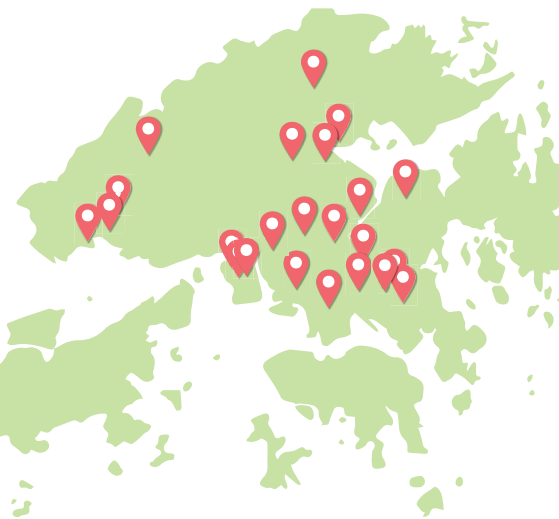


遍佈全港  
**23**  
間診所

醫師團隊  
**40+**  
名  
註冊中醫

覆蓋  
**250**  
萬人

每年求診次數  
**10k+**  
人次



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



產品於健福堂診所及  
網上商店有售



# 健福堂

## 中醫服務



### • 中醫內科

健福堂醫師團隊皆由香港註冊中醫師組成，超過 40 多名中醫師擁有豐富的臨床經驗，以謹慎負責的態度為每位病人提供專業可靠的治療。



### • 針灸拔罐

針灸藉刺激人體經絡、穴道，調整氣血，導引疏通，達到緩解復健的良好效果。拔罐利用燃火、抽氣產生負壓，吸附體表，造成局部瘀血，達至驅寒祛濕、行氣止痛、解除疲勞。



### • 長新冠調理

新冠肺炎恢復期大多屬於中醫學「疫病」中肺脾受損及氣陰兩虛的範疇，治療原則以扶正祛邪、固本培元為主。醫師按患者體質對症下藥，緩解疫後不適，調理身體。



健福堂處方之濃縮中藥  
均通過農藥殘餘、重金屬及微生物測試，  
產品檢驗標準嚴格，  
安全可靠，藥效穩定，方便衛生。



### • 跌打骨傷

運用中醫正骨、整脊、外敷中藥等不同的手法整復，治療筋骨、氣血、臟腑經絡在運動時產生的損傷。



### • 婦科調理

現代女性由於生活壓力大、作息飲食不定時、使用不恰當減肥方法等，導致婦科疾病很普遍。透過中藥、針灸、艾灸等中醫治療，能有效改善經痛、分泌異常、不孕、脫髮、更年期不適，協助產後調理身體等。



### • 天灸療法

天灸選用具有溫經通絡、散寒止痛、止咳平喘及調和臟腑的中藥，利用穴位貼敷扶助人體的陽氣，達到溫陽益氣，益肺健脾，補腎散寒，活絡止痛的目的，尤其適合調理染疫後的氣促氣虛、敏感哮喘、鼻敏感等肺系疾病。



# 正宗嶺南 跌打傳承

明清時期，佛山發展成商賈雲集、工商業發達的嶺南重鎮，  
陶瓷、紡織、鑄造、醫藥成為南方四大產業。

「鑄造冶鐵」、「陶瓷燒窯」這些都採用重器，加上佛山當時武館林立，  
身體損傷實在難免，為中醫術發展提供了發展空間。

特別是當時醫、武不分家，造就了「跌打」的研究與發展。

「跌打」歷經數百年積聚淬煉，  
其中治療骨傷止痛的外敷「跌打敷藥」配方，  
就有數十條配方流傳至今。

市面不時流傳一些「秘方」能快速消炎止痛，  
其實就是在配方中加入一些  
毒性猛烈的藥材，多用卻會對  
身體帶來長遠的傷害。

而健福堂選取的  
「跌打敷藥」配方結合  
17種中草藥製作而成，  
選料上精細地道，  
在砲制上採用傳統的  
獨特方法，一絲不苟製作，  
材料不乏使用  
如田七、紅花、當歸等名貴藥材，  
以不惜成本，  
只求發揮安全又明顯的藥理功效，  
堅持以優質產品服務大眾。



活血通經，祛瘀止痛

紅花



化瘀止血，活血定痛

田七



活血祛瘀，疏通經絡

當歸



## 跌打敷貼療法

主要用於跌打損傷，祛瘀消腫，風寒濕痺，  
運動筋傷，肌肉勞損腫痛，肩周炎，坐骨神經痛，  
腱鞘炎，彈弓指，足膜炎等。

破血行氣，消積止痛

莪朮



補肝腎，強筋骨

杜仲





# 目錄

## Contents

### 怡

- 12 更年期保養秘訣
- 14 足浴減肥消水腫
- 16 艾灸與養生
- 18 女性養宮恩物－玫瑰花
- 20 吃出美麗

陳亭妃醫師  
彭敏卓醫師  
覃琇瑤醫師  
謝淑儀醫師  
葉月欣醫師

### 膳

- 24 養生早餐護脾胃
- 26 冬吃蘿蔔夏吃薑
- 28 養身又養心－參芪山藥蓮子茶
- 30 糖尿病飲食調治
- 32 延緩衰老男女各不同
- 34 夏季養生護脾胃
- 36 用中醫改善肥胖

王蘭華醫師  
黃翰文醫師  
張恩毅醫師  
陳松山醫師  
梁兆焜醫師  
李翹宏醫師  
張偉雄醫師

### 感

- 40 養生要穴養生要穴
- 42 揉腹按摩
- 44 眼睛保健穴位按摩
- 46 疏通經絡由頭部開始
- 48 減緩皺紋生成術
- 50 頭痛治療先按摩
- 52 小兒捏脊助消化
- 54 祛濕健脾穴位按摩
- 56 辦公室養生操

崔鈞棋醫師  
朱健聰醫師  
林雅鳳醫師  
王婷醫師  
洪金州醫師  
王俊傑醫師  
李宛悅醫師  
方炫皓醫師  
畢麗虹醫師

### 定

- 60 水果芳療助眠舒壓
- 62 五音與五臟
- 64 眩暈的日常調理
- 66 月經不調應該怎麼調理
- 68 「病夢」與精神健康
- 70 泡浴保溫泡浴保溫

冼子敏醫師  
李浩然醫師  
梁婉婷醫師  
陳梓軒醫師  
卜智勇醫師  
黃舜紅醫師



福

# 更年期 保養秘訣

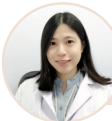
適合女性更年期進食的食物：

更年期是女性生命中一個自然的現象。婦女到了45至55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。



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	分量
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	分量
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。為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

kenford\_pain\_centre



香港註冊中醫師(全科)  
廣州中醫藥大學中醫學士  
香港骨傷學會會員

### 脂肪型肥胖



冬瓜皮 200克



茯苓 100克

### 水腫型肥胖



食鹽 兩勺

### 消化型肥胖



乾薑 5克



桑枝 5克



山植 15克



酸棗仁 15克

### 虛弱型肥胖



艾葉 10克



川芎 10克



防風 10克



桂枝 15克



生薑 15克



羌活 15克

### 注意事項

泡腳水溫  
約 38-42°C

泡腳時間  
晚餐後約 1、2 小時  
到睡前半小時

泡腳結束  
一定要用毛巾  
馬上擦乾



### 泡腳水量

水需浸過腳踝  
到小腿肚更有療效

### 泡腳時長

約 20 分鐘，身體發熱  
而無流汗為適度

### 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，蟻蟻爬感或風吹感。艾灸時間一般 15 分鐘至半小時左右。

## 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，調節內分泌，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



### ⚠️ 注意事項

咽喉炎和有慢性咳嗽者要特別注意！

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。中老年人多體質虛弱，運用艾灸補火助陽，振奮精神的功效。

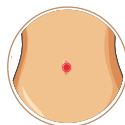
艾灸在治療脾胃疾病，關節疼痛，女性月經不調，糖尿病和高血壓有一定的調理效果。

## 艾灸常用保健穴



關元穴  
肚臍直下四指

- 人體元氣的所在
- 全身臟腑經絡的根本
- 女性艾灸此穴可以改善經痛



神關穴  
肚臍正中

- 培補元氣
- 改善陽虛怕冷症狀



足三里  
於膝蓋的外膝眼四橫指寬處

- 強壯身體要穴
- 改善疲倦狀態
- 有助恢復體力
- 改善消化、呼吸免疫循環及內分泌系統



曲池穴  
於手肘外側彎曲後橫紋尾端

- 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



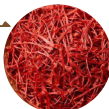
清肝明目

玫瑰花



疏肝解鬱

紅花



活血通絡

合歡花



安神解鬱

旋覆花



化痰降氣

厚樸花



化濕開鬱

扁豆花



益中化濕

## 玫瑰素馨花茶

養心解鬱

### 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

材 料	玫瑰花	3 克
	素馨花	3 克
	熱水	400ml
	蜜糖或冰糖	適量



玫瑰花



疏肝解鬱

性味:甘微溫  
香氣:濃烈

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

### 適合人士

- ✓ 心情鬱鬱不歡
- ✓ 失眠煩躁
- ✓ 脘腹脹痛
- ✓ 月經紊亂的人士

### ⚠ 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。

謝淑儀 醫師



香港註冊中醫師  
廣西中醫藥大學中醫學士  
香港大學針灸碩士學位

# 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

### 做法

- 1 將甜杏仁、核桃仁和花生仁磨成粉，並混合均勻
- 2 每日清晨與熱牛奶/豆漿一同沖泡飲用

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

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）

### 做法

- 1 將白扁豆、白蓮子、白茯苓、山藥和白菊花洗淨，烘乾
- 2 磨成細粉，與麵粉調勻
- 3 加入水和麵，然後白糖（可加酵母發酵）
- 4 上籠蒸約 30 分鐘即可



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



## 綠豆百合美白湯

美白祛痘

### 做法

- 1 將綠豆、赤小豆、百合和茯苓洗淨，用適量清水浸泡半小時
- 2 然後用大火煮滾
- 3 再轉小火將豆類熟煮，可按照個人喜好再調味。

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

### ⚠ 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。



膳

# 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  
暨南大學中醫學學士

### 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

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



**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：  
易有口乾口苦口氣、便秘舌苔黃厚

### 做法

- 1 將所有材料洗淨後，倒入鍋中煮至沸騰
- 2 烹調約 1 小時即可

# 冬吃蘿蔔 夏吃薑

炎氣溫破新高，人人都恨不得飲一杯冰凍飲品，為何中醫卻主張夏天吃薑呢？

「冬吃蘿蔔夏吃薑」與《黃帝內經》中「春夏養陽，秋冬養陰」的養生理論相關，夏天天氣炎熱，毛孔開泄出汗致耗傷陽氣，香港人喜歡生冷食物及飲品，再加上商場及辦公室冷氣強勁，一熱一冷容易感受風寒致病，薑性味辛溫能散寒溫中，有助改善感受風寒而致的感冒或腹瀉。

黃翰文醫師



香港註冊中醫師  
香港浸會大學中醫學碩士（針灸）  
廣州中醫藥大學中醫學學士



不過，經常捱夜或失眠等易有虛熱的人就未必適合吃薑，否則容易生暗瘡或排滋，建議向專業中醫師查詢能否吃薑保健。

以下推薦一道適合夏天飲用的「生薑蜜糖水」：

## 生薑蜜糖水

潤燥驅寒

材 料	生薑	3片
	蜜糖	一茶匙
	水	200-300毫升

### 做法

- 1 將生薑切片，滾水浸泡5至10分鐘。
- 2 待水溫冷卻至60°C以下，加入一茶匙蜜糖攪勻即可。



# 養身又養心

## 參芪山藥蓮子茶

怡

膳

感

定



中醫有「治未病」之說就是指能先洞見疾病，未病先防，減低發病或病情轉變的可能，古人稱「養生」。

隨著人們生活水平的不斷提高，越來越注重自身健康，關注養生。而養生茶飲對比起傳統藥膳煲湯更加容易製作，所以越來越受到人們的青睞。

養生茶，既能養身，又能養心。在忙碌的日子裏，給自己泡上一杯茶，讓自己的生活更有品質；給家人泡上一杯茶，給家人更多的關愛；給同事們泡上一杯茶，讓更多人感受你的溫暖。

張恩毅醫師

eniyi\_ec



香港註冊中醫師  
廣西中醫藥大學中藥學學士  
湖北中醫藥大學 - 中醫學學士

### 參芪山藥蓮子茶

健脾益氣，養陰清心

材料	太子參	30 克
	山藥	30 克
	黃芪	15 克
	蓮子	15 克
	冰糖	少許

#### 做法

- 1 將太子參，山藥，黃芪，蓮子用清水沖洗一下，放入鍋或養生壺，加入約 2000 毫升水浸泡約 20 分鐘。
- 2 開火煎煮 30 分鐘，可根據個人口味加入少許冰糖增加甜度。
- 3 倒出藥汁待涼，溫熱飲用。

#### ⚠️ 注意事項

蓮子可選用含或不含蓮心，一般實熱者可選用含蓮心的蓮子，虛寒者及小兒建議選用去心的蓮子。

以上資訊只供閣下參考，因應個人體質不同，若有疑問，請向註冊中醫師諮詢為宜。



太子參

【性味歸經】甘，苦，微寒。歸脾、肺經  
【功效】益氣健脾，生津潤肺



黃芪

【性味歸經】甘，微溫。歸脾、肺經  
【功效】補氣升陽，益衛固表，利水消腫，托瘡生肌



山藥

【性味歸經】甘，平。歸脾、肺、腎經  
【功效】益氣養陰，補脾肺腎



蓮子

【性味歸經】甘，澀，平。歸脾、腎，心經  
【功效】補脾止瀉，益腎固精，養心安神

# 糖尿病 飲食調治



**糖**尿病是現今社會最常見的慢性病，有年齡層面廣，病程長的特點，除可以找中醫調理之外，還可以在日常生活中因應不同類型的體質來進行食療。以下為大家推介3款糖尿病患者必備食療，好好控制體態。

## 玉竹二參湯

清心安神、養肺止咳

<b>材料</b>	玉竹	30g
	生曬參	15g
	北沙參	30g
	瘦肉	60g
	紅棗	8枚

✓ **適合人士**

適用於氣陰兩虛患者。

陳松山醫師



香港註冊中醫師  
廣州中醫藥大學中醫學學士

### 做法

- 1 先將豬肉切塊，汆水備用
- 2 沙參玉竹用溫水沖洗乾淨，瓦煲加入適量的清水放入玉竹、北沙參、生曬參、紅棗。
- 3 再放入備用瘦肉。文火慢煲至豬肉熟爛為度。

## 生地黃蒸雞

滋陰清熱，涼血補血

<b>材料</b>	烏骨雞	1隻
	生地黃	250克

### 做法

- 1 先將烏骨雞去毛、除內臟及洗淨。
- 2 將生地黃洗淨，切成細絲。
- 3 然後將已切絲的生地放入雞腹內，並且縫合。
- 4 將雞放入搪瓷鍋內，上籠蒸至熟透。食用時，可以不放鹽、醋，吃肉喝湯。



✓ **適合人士**

適用於肝腎陰虛患者。

## 豬胰玉米須湯

健脾利水、固腎澀精

<b>材料</b>	豬胰(洗淨)	1份
	玉米須	30g
	山藥	30g

### 做法

- 1 將豬胰洗淨切塊，汆水備用。
- 2 玉米須、山藥洗淨後，加水再放入豬胰，煮約40分鐘。
- 3 加入適量調味，即可。建議每日1劑，10天為一療程。



✓ **適合人士**

適用於糖尿病患者，脾虛水腫、腎虛尿頻，尿多等人士

# 延緩衰老 男女各不同

從中醫角度來看，通過多種調攝保養即可以增強人的體質，提高正氣可使人體陰陽協調，體用和諧，身體健康的最佳狀態，並可以減低突發性疾病的發生機率和延緩衰老進程。因此養生對預防疾病，提高健康水平和延年益壽有重要意義。



梁兆焜醫師



香港註冊中醫師  
南京中醫藥大學中醫學學士

## 鮮巴戟桑寄生牛骨湯

行氣壯腰、滋補肝腎、強筋健骨

材料	分量
牛尾椎	1條(約500克)
防黨	20克
桑寄生	15克
巴戟	15克
製肇實	15克
圓肉	15克
生薑	3-4片

### 做法

- 1 藥材先洗淨，用清水浸泡。
- 2 將牛尾椎洗淨切段，滾水備用。
- 3 其餘材料浸洗，將全部材料放入煲內，大火煲滾後轉文火烹調約2小時，略作調味便可飲用。

### 適合人士

適用於男性更年期出現肝腎不足，脾胃陽虛症狀者

## 玉竹雪耳淮山煲瘦肉

滋陰養顏、舒緩焦慮、補血補腎

材料	分量
瘦肉	6兩
雪耳	20克
百合	20克
玉竹	15克
圓肉	15克
淮山	20克
生薑	3-4片

### 做法

- 1 材料先洗淨，用清水浸泡。
- 2 將瘦肉洗淨，滾水備用。
- 3 將全部材料放入煲內，大火煲滾後轉文火約2小時，即可飲用。

### 適合人士

適用於女性更年期肺腎陰虛的症狀。

# 夏季養生 護脾胃

中醫古籍《黃帝內經》中曾提出：「長夏善病洞泄寒中。」說明夏天是一個容易腹瀉的季節。

夏天致瀉普遍有以下兩個原因：

## 1 天氣因素

夏天是炎熱且多雨的季節，在暴曬後空氣朦朧一股「濕」氣。而人體的排泄功能其實需要脾胃的運化功能，把營養運至全身，脾胃正常運作時沒有泄瀉出現。而夏天所彌漫的「濕」氣是一種清濁不分的物質，這股濕氣能增加人體脾胃運化上的負擔，所以在夏天脾胃弱的人因需處理額外的濕邪而容易腹瀉。



李翹宏醫師

@healwangec



香港註冊中醫師  
廣州中醫藥大學學士

## 2 飲食習慣改變

夏天天氣較為炎熱，大多人傾向進食較為寒涼的食物如：凍飲、冰淇淋等以求避暑。但寒涼食物與人體的消化功能相違背。中醫認為人體消化食物時需要溫度。在進食寒涼食物會暗耗人體脾胃中的「陽氣」。「寒邪」從飲食對人體內部造成損傷，使脾胃不能正常運作而引致泄瀉。



冬瓜



節瓜



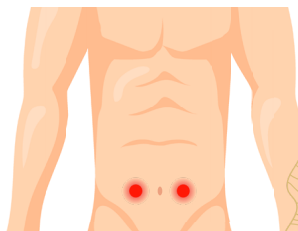
生薏米



荷葉



茨實



## 天樞穴

橫平臍中，前正中線旁開 2 寸，  
取穴方式是肚臍旁開 3 橫指

所以因應夏季容易因濕氣和脾虛致瀉的特點，古人素來推薦在夏天時飲用冬瓜、節瓜等熬成的時令湯水，另外更可加入生薏米、荷葉、茨實等健脾祛濕藥材，使湯水可以健脾祛濕，養津解暑。亦可以在平日多按摩天樞穴，天樞位於臍旁兩根手指位置，這個位置為大腸募穴，對止瀉十分有效。

# 中醫 改善肥胖



**肥**胖主要由於長期飲食不節、運動量不足，身體攝取、消耗失調，脂肪在體內過堆積，導致體重異常增加。肥胖不但會增加關節負荷，甚至會增加罹患冠心病、高血壓、糖尿病以及骨關節炎的風險。

中醫角度認為，氣虛、痰濕偏盛是導致肥胖的主要原因。主要表現為倦怠乏力、少氣懶言、容易頭暈、汗出、身體浮腫、四肢困重、大便稀爛溇薄等等。脂肪屬痰濕的一種。脾主運化，負責飲食物的消化吸收。長期暴飲暴食，運動不足，脾胃功能受損，便不能有效布散水谷精微、運化水濕，痰濕（脂肪）便會停滯體內，導致肥胖。

張偉雄醫師



香港註冊中醫師  
暨南大學中醫學學士  
香港大學專業進修學院  
中醫學深造文憑（疼痛學）

## 建議食材：

中醫師會跟據患者不同體質、情況，分別選用中藥、針灸（控制食慾）來改善肥胖問題。

### 薏苡仁 【功效】健脾利水



- ✓ 適合人士  
脾虛濕重、容易腹瀉、肢體浮腫人士。
- ✗ 忌用人士  
孕婦慎用。

### 黨參 【功效】補氣



- ✓ 適合人士  
中氣不足、疲倦乏力、大便溇薄人士。

### 布渣葉 【功效】清熱利濕、消食導滯、調整血脂



- ✓ 適合人士  
因食滯脘腹疼痛、腹瀉人士。

### 決明子 【功效】潤腸通便、降血壓、血脂



- ✓ 適合人士  
便秘、大便乾硬人士。
- ✗ 忌用人士  
氣虛、容易腹瀉人士慎用。

### 山楂 【功效】消食導滯、降血壓、血脂



- ✓ 適合人士  
食滯（肉類）、胃脹、胃氣較多人士。
- ✗ 忌用人士  
孕婦、胃炎患者慎用。



威

# 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

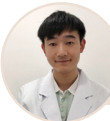
升陽

益氣

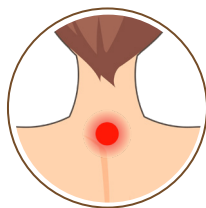
補虛

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

#### 1 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。



#### 2 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。



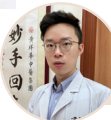
腹部經絡如果淤塞不通，氣血運行不暢，容易形成氣滯，出現胃腹脹痛，消化不良，肥胖，便秘等不適。經常按揉腹部可以通和上下，分理陰陽，充實五臟，驅外感之邪氣，清內生之百症。



## 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  
香港中文大學中醫學學士  
香港中文大學中醫藥學碩士

## 揉腹步驟

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。

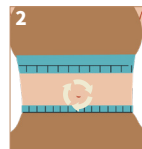
### 力度次數

- 適中，以不產生痛感為前提
- 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



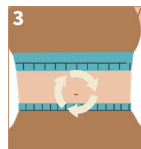
1 集中精力  
排除雜念

取仰臥位

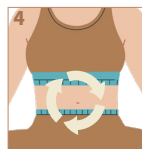


2 右手掌  
順時針揉腹

先從肚臍開始轉圈



3 一圈接著一圈  
逐步擴大



4 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

不要在過分飢餓和過飽的情況下進行。

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，視物蒙糊等症，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  
香港大學中醫學學士  
香港大學中醫學碩士(針灸學)

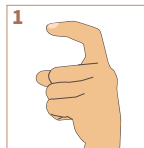
## 明目按摩操



注意事項

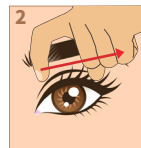
無論於推按或穴位按揉時，請勿直接擠壓眼球，以免造成眼球損傷。

### 1 眼周推按



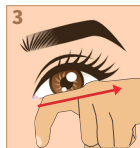
屈曲食指

以第2指節  
輕壓於眉頭上



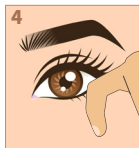
沿眉頭向外推按

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

### 2 穴位柔按

當完成了眼周推按運動後，我們可以選擇以下六位再作揉按。

#### 睛明

面部，目內眥角稍上方凹陷處，當上瞼部眼眶內側緣與眼球之間空隙部。



#### 太陽

在顳部，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。

以上六位每穴柔按 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。

# 疏通經絡 由頭部開始



中醫認為，「髮為血之餘，腎之華在髮，血盛則髮潤、血衰則髮枯」，由此可知，頭皮與氣血充足與否有密不可分的關係；加上頭部經絡是調節身體機能很重要的樞紐，按摩頭部經絡、常梳頭髮，都有助於頭

皮放鬆、改善睡眠，也能促進氣血順暢及新陳代謝，助排毒，還能達到耳聰目明、提神醒腦的效果。

早晚都可各進行一次，早上按摩能提振精神，晚上則可以舒緩身心，幫助睡眠。



王婷醫師



香港註冊中醫師  
廣州中醫藥大學中醫學學士



經絡梳



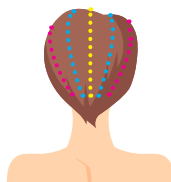
梳子



刮痧板

## 1 疏通經絡

每條經絡各梳 5 次



●●●●● 督脈  
頭部正中線

●●●●● 膀胱經  
督脈旁開兩指

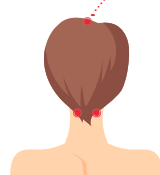
●●●●● 膽經  
膀胱經旁開兩指

## 2 穴位揉按

每個穴位的點按 20-30 次

前髮際正中直上 0.5 寸  
神庭

耳尖連線與頭正中線相交處  
百會



頭維  
位於頭側部，當額角髮際上 0.5 寸，頭正中線旁 4.5 寸

風池  
後腦勺、後枕部兩側入髮際一寸的凹陷中

角孫  
折耳廓向前，當耳尖直上入髮際處。



注意事項

按摩的力道不能太用力，以免造成頭皮紅腫發炎疼痛，造成反效果。

# 減緩皺紋 生成術

現代都市生活繁忙，基本上太陽出來翻工，大家都跟住翻工，太陽落山收工，大家都未必收工，各種工作上的壓力與生活家庭壓力導致大家或多或少有一句感歎——咁辛苦係為乜。多少倦意湧上心頭，進而扯上眉

頭，所以大家都會不由自主地順便皺起眉頭，久而久之，日復一日，就形成了生活在我們額頭留下的痕跡——皺紋。為了幫大家在繁忙的生活中減少的憂愁盡一份綿力，現在就教大家減緩額頭皺紋的按摩穴位方法。



洪金州醫師



香港註冊中醫師  
暨南大學中醫學學士  
香港浸會大學針灸學碩士

## 減緩皺紋操

1



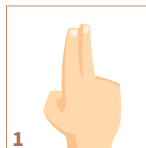
四指併攏



沿眉頭向上推按  
重複推按 10 次

四指併攏，手指嚮上，指腹從眉上嚮上輕推額部至前發際，重複 10 次。

2



兩指併攏



由中眉頭  
向兩端推按



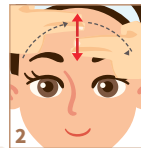
太陽穴時輕壓  
按揉返回至額部中央  
重複推按 5 次

兩手併攏，指腹按於額部中央，嚮兩邊作柔和按揉，至太陽穴時輕壓一下，再按揉返回至額部中央，共做 5 次。

3



兩指併攏



兩手相貼按壓  
上下拉扯對抗按壓皮膚，  
然后再沿兩旁拉扯

兩手併攏，右手在上，左手在下，兩手相貼按於額部中央，同時嚮遠離中央的方嚮對抗按壓額部皮膚，直至按壓整個額部。

# 頭痛治療 先按摩



「王醫師！我好頭痛呀！但淨係得個頭頂痛！我隻眼仲好花，連睇張單行紙都好唔舒服呀！」一位病者曾經來問診時這樣告訴我。不用擔心，這只是巔頂痛而已。

患者一般可以伴有視力模糊，不自主流淚、眼白紅絲增多等徵狀。本病經常發生於鼻炎、長期牙肉腫痛、慢性咳嗽、哮喘或曾患過上呼吸道感染的患者。而中醫則可用針灸或內服治療做到立竿見影之效。

王俊傑醫師

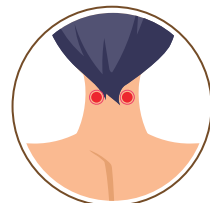


香港註冊中醫師  
南京中醫藥大學學士  
香港浸會大學中醫學碩士(骨傷及推拿)

## 改善巔頂痛的頭部按摩

### 1 風池穴

如伴有視力模糊或連帶後枕部疼痛，可揉按「風池穴」，有利五官七竅的作用。



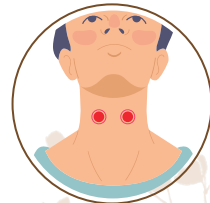
後腦勺、後枕部  
兩側入髮際一寸的凹陷中



早午晚各按 3-5 分鐘

### 2 人迎穴

如伴有眼眶內外酸痛、吞嚥時出現咽喉痛、牙痛、喉嚨異物感、鼻炎、耳鳴、耳聾等。先在患側頸上「人迎穴」附近尋找硬結緊張區域，輕輕揉捏硬結至出現放射感，放射感可到耳內或面上舊患區域。



人迎穴位於頸部，  
前咽喉結外側大約 3 厘米



早午晚各按 3-5 分鐘



注意事項

巔頂痛疼痛度一般不高，如頭痛嚴重甚至出現嘔吐及「破開感」等，則不屬於此篇範圍。如症狀持續，請盡快求醫。

# 小兒捏脊助消化

小朋友不吃飯、消化不良、易感冒，讓媽媽頭疼。不妨試下在家裏給小朋友捏捏脊。



人體背部的正中為督脈，督脈的兩側為足太陽膀胱經。督脈和膀胱經是人體抵禦外邪的第一道防線。捏脊可以通過刺激督脈與膀胱經，起

到改善臟腑功能的作用。常用於食慾不振、消化不良、腹瀉、失眠及小兒疳積，感冒等症狀。在家裏就可以簡單操作。

李宛悅醫師



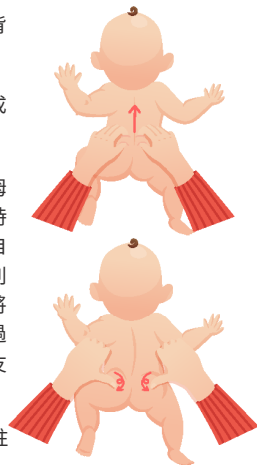
香港註冊中醫師  
北京中醫藥大學學士  
香港浸會大學中藥學碩士

1 讓小朋友俯臥或俯臥於床上，露出背部保持平直、放鬆。

2 捏脊的人站在小朋友後方，兩手握成半拳狀。

3 食指半屈抵在小朋友的尾骨處，大拇指與食指相對，向上捏起皮膚，同時向上捻動。兩手交替，沿脊柱兩側自腰骶部向上邊推邊捏邊放，一直推到肩部，算做捏脊一遍。每捏3下需將背部皮膚向上提一次。重複捏脊的過程，共6遍。動作輕柔，注意小朋友對力度的接受程度。

4 最後用兩拇指分別自上而下揉按脊柱兩側3~5次



一般每天捏一次、  
連續7~10天為一療程



時段 / 時間

在早晨起床後或晚上臨睡前進。每次捏脊時間不宜太長，以3~5分鐘為宜。



手法

①開始做時手法宜輕巧，以後逐漸加重，讓小朋友慢慢適應。  
②要捏捻，不可擰轉。  
③捻動推進時，要直線向前。



溫度

捏脊時室內溫度要適中，捏脊者的指甲要修整光滑，手部要溫暖，捏脊中途最好不要停止。



年齡

捏脊療法適於半歲以上到7歲左右的小朋友。



注意事項

小朋友背部皮膚有破損，患有皮膚病時不適宜做捏脊

# 祛濕健脾 穴位按摩

**適**逢梅雨季節，連日降雨容易造成身體濕氣淤積。依照濕氣積聚在不同部位，病症也不相同。濕氣重的症狀包括神疲乏力、頭身困重、大便不成形、身體浮腫及濕疹等等，因此祛濕是我們生活在潮濕的香港其中一個重要保健方法。



中醫學認為脾主運化，一為運化精微(食物中的精華)，二為運化水液。脾胃虛弱的人消化和吸收營養物質的能力減弱，人體氣血無法得到及時補充，因此容易感到疲倦。另一方面，脾虛亦會導

致運化津液的能力減弱，容易形成濕重狀態。中醫學認為脾臟「喜燥惡濕」，在濕重的環境中脾臟無法好好工作，使體內濕氣累積得更快更多，脾胃功能又更虛弱，由此可見祛濕必須由調理脾胃開始。

方炫皓 醫師



香港註冊中醫師  
廣州中醫藥大學中醫學學士

## 按壓穴位

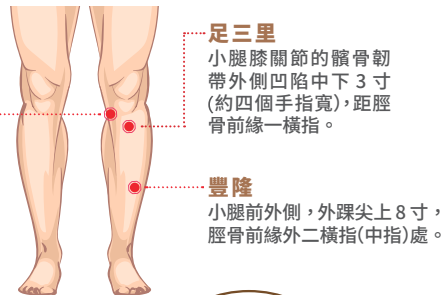
談及祛濕，許多人會想起食療；其實按壓穴位也是其中一個恆之有效的方法。

### 1 陰陵泉、豐隆

促進脾胃運化水濕，調和脾胃，健脾化痰

### 2 中脘、關元、足三里

和胃消食，固本培元，補脾益氣

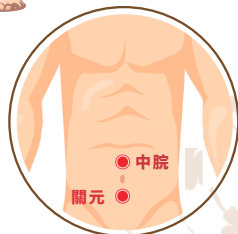


### 中脘

肚臍正上4寸，五橫指寬處。

### 關元

肚臍正下3寸，四橫指寬處。



以手指頭按摩穴位，按壓時會出現痠脹感為佳。  
以上2組穴位，一日3次，每次按壓時間為5-10分鐘。

# 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



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。

畢麗虹醫師

ec\_bilhong



香港註冊中醫師  
暨南大學中醫藥學士  
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

### ⚠ 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。

## 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。

泡完水的枸杞不要丟掉，嚼著吃完更能護眼。



## 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 焗 20 分鐘即可飲用。

材料	枸杞	10-15 粒
	熱水	適量



# 水果芳療 助眠舒壓

人生三寶：吃得下、睡得著、想得開。生活中你我都曾經或正在經歷著失眠的煩惱，睡好覺是一件多麼奢侈而又重要的事情呀。如果牛奶和安眠藥不能解決你的問題，不妨嘗試「水果芳香療法」，多聞聞水果。這種氣味療法由來已久，《黃帝內經》和《紅樓夢》都有描述。



冼子敏醫師

© hazelsin.ec



香港註冊中醫師  
廣州中醫藥大學中醫學學士

## 安神助眠的水果

床頭擺放，改善睡眠質素



### 橘子

中醫認為，橘子的香氣可以化濕、醒脾、開竅。睡覺時間橘子的香味有安心凝神的作用，常用於安撫沮喪和焦慮。



### 柚子皮

柚子皮的香氣通過嗅覺到達神經中樞，能消除大腦疲勞，舒緩心中煩悶。



### 檸檬

吸入淡淡的檸檬香氣，可以舒緩神經緊張和壓力，使身心平衡放鬆，有助睡眠和舒緩頭痛不適。

# 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

木音是一種溫和和平靜的音樂。木製或聲音溫和和婉轉的樂器奏出，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、色土風等。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

醫養藝療 | @user-zc2pr7im6s



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

**特色** 溫和和平靜  
**音色** 木製或聲音溫和和婉轉的樂器

#### 代表音樂



古典木結他



竹笛

#### 歸經

入肝經，主理肝膽健康

#### 功效

舒緩亢奮的情緒，  
使心情回復平靜

#### 金音

**特色** 節奏明快  
**音色** 金屬聲較重



流行鼓



鐵片琴

入肺經，有助肺部擴張

加快恢復和提升心肺功能，  
改善病後迷迷糊糊的狀態

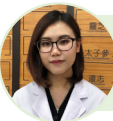
# 眩暈的 日常調理

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、活血化痰為主。代茶飲有助改善眩暈發作次數及減輕其症狀。



梁婉婷 醫師



香港註冊中醫師  
暨南大學中醫學學士  
香港大學中醫學碩士  
國家執業醫師

## 山楂決明飲

疏肝清熱、消食化痰

### 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

### 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

### ✓ 適合人士

頭暈、脹痛為主，頭重腳輕，步履不穩，手足心熱，腰酸酸軟，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)
- 脾胃酸過多者、孕婦、素食者，不能與旋覆花同用

### ⚠ 注意事項

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。

# 月經不調 應該怎麼調理

現今的女性在社會上比較獨立，有自己的工作，有家庭的負擔，有不少的壓力。壓力容易影響內分泌，內分泌失調會影響月經，這會令備孕的女性擔心因月經不調而無法懷孕。



從備孕到懷孕是一個複雜的過程，若在備孕不孕的情況下，一定要及時查明病因，針對性治療，這樣才能恢復身體好成孕。

陳梓軒醫師

kenford\_pain\_centre



香港註冊中醫師(全科)  
廣州中醫藥大學針灸推拿碩士  
廣州中醫藥大學中醫學士

## 月經不調應該怎麼調理呢？



### 1 規律的生活

熬夜、過度勞累、生活作息不規律都會導致月經不調。養成規律的生活習慣，妳的月經可能就會恢復正常。



### 2 留意月經量

如果月經持續 24 小時血量過多，或者每次月經量稀少，都應該諮詢醫生意見。



### 3 注意腹部保暖



腹部一旦出現了受涼的情況，不僅會引發痛經，還可能導致月經紊亂，尤其在行經時，需要時刻注意自己的腹部保暖，避免進食生冷食物。有需要時可以用泡腳的方式來進行驅寒。

### 4 多吃含有鐵和 滋補性的食物

補充足夠的鐵質，以免發生缺鐵性貧血。多吃烏骨雞、羊肉、魚子、青蝦、黑豆、海參、胡桃仁等滋補性的食物。



### 5 調整自己的心態

如果月經不調是由於受挫折、壓力大所造成的，保持良好的心態也是非常必要的。



# 「病夢」與精神健康



近年愈來愈多的人注重精神健康，而夢境是其中一種了解心理狀態的工具之一。古時《黃帝內經》已有關於夢境內容的記載或解釋：上盛則夢取，下盛則夢墮；甚飢則夢取，甚飽則夢予。亦有記載夢見某些景物與五臟六腑的邪氣相關：

- 心 · 夢見山丘煙火
- 腎 · 夢見水浸，或大量的水
- 肺 · 夢見飛翔，金屬
- 膀胱 · 夢見旅遊內容
- 肝 · 夢見山林樹木
- 胃 · 夢見飲食內容
- 脾 · 夢見風雨，屋子泥土掉下

卜智勇醫師



香港註冊中醫師  
廣州中醫藥大學中醫學學士

普遍認為「日有所思，夜有所夢」，普遍認為夢境帶有各種意義，例如趨吉避兇，或為創作提供靈感等等的作用。心理治療上，夢境分析常作為工具之一，幫助人促進對自我的了解，化解衝突，轉化情緒。

不少中醫古籍記載夢是與疾病相關，提示夢者應注意自己的健康狀況，古代稱之為「病夢」，尤其一些情緒波動較大的夢，我們就應予以重視中醫。學上針灸，服用中藥，甚至推拿等皆有一定程度的幫助。

如因個別事件導致的多夢影響到生活作息，可尋求相關專業人士的協助，即所謂的心病還需心藥醫。最後推介幾款多夢者適用之中藥，作為食療參考。

## ⚠️ 注意事項

藥材有寒熱溫涼之別，服用前建議諮詢註冊中醫師評估體質

### 多夢伴心煩，思緒繁多



酸棗仁

### 多夢而少氣懶言



黨參



白朮



黃芪

### 多夢而口乾舌燥



生地



麥冬

### 多夢而體瘦常抽筋



白芍



當歸



甘草

### 多夢而心情憂鬱，面色無華



茉莉茶



玫瑰花茶

# 泡浴保溫 散寒養生

平時大家為省時，多以淋浴為主，但淋浴只能讓肌膚表面溫度提高。泡澡因全身接觸熱水較久，可使身體從內確實溫暖起來。「血得熱則行，得寒則凝。」，「外治者，氣血流通即是補。」泡澡有溫經通絡，行氣活血作用。另外，水中浮力可放鬆並減輕肌肉關節負荷；也因水壓作用產生按摩效果。



黃舜紅醫師



香港註冊中醫師  
暨南大學中醫學學士  
香港浸會大學中醫健康管理學碩士



時間

時間控制在 10 至 15 分鐘，  
一切以舒服為度。



溫度

水溫在 37°C 至 39°C  
最能消除疲勞，不必過熱

可添加的入浴劑

提高泡澡溫熱散寒效果



薑片



米酒



海鹽



肉桂粉



香薰精油

水溫在 37°C 至 39°C 最能消除疲勞，不必過熱，建議大家有空盡量泡澡，時間控制在 10 至 15 分鐘，一切以舒服為度。如家中沒浴缸，可改為足浴，有助消除足部冰冷、水腫、腰冷、

經痛；手浴也可使手指暖和、緩解頭痛及肩膀僵硬。亦可加適量薑片 / 米酒 / 海鹽 / 肉桂粉 / 香薰精油作入浴劑，提高泡澡溫熱散寒效果。



注意事項

過餓過飽、過度疲勞、酒醉後均不宜泡浴



泡澡後因皮膚毛孔打開，故應避風寒，注意保暖，可作適量身體按摩及拉筋促進全身氣血運行。



# 診所地址

憑藉「健康、幸福」的理念，提供一站式現代化中醫服務。

## 健福堂中醫診所分店地址



<b>鑽石山</b>	鑽石山鳳德道 111 號鳳德商場 2 樓 N238 號舖	5282 9323
<b>觀塘順利</b>	觀塘順利邨利業樓 F3 樓 D06 號舖	5282 1218
<b>樂富</b>	樂富富美東街 17 號滙富坊地下 5 號舖	5282 8003
<b>葵盛東</b>	葵涌葵盛圍 63 號葵盛東商場 130 號舖	5282 1308
<b>石籬</b>	葵涌大隴街 110 號石籬商場二期 3 樓 311 號舖	5282 1448
<b>青衣長康</b>	青衣青康路 12 號長康邨 2 期商場 2 樓 203 號舖	5282 8002
<b>青衣長亨</b>	青衣衣泰肚路 6 號長亨邨長亨商場 3 樓 325 號舖	5282 8001
<b>大埔太和</b>	大埔太和邨安和樓 313A&314A 號舖	5282 1233
<b>大埔廣福</b>	大埔實湖道 28 號廣福邨廣福商場 P105A 號舖	5282 1288
<b>大埔富善</b>	大埔安埔路 12 號富善商場 1 樓 104 號舖	5282 1117
<b>大圍</b>	大圍美田路 30 號美林邨美林商場 2 樓 S7 號舖	5282 3883
<b>沙田禾輦</b>	沙田禾輦邨禾輦廣場 3 樓 333 號舖	5282 6882
<b>沙田馬鞍山</b>	沙田馬鞍山錦泰苑錦泰商場地下 18 號舖	5282 2277
<b>屯門兆麟</b>	屯門兆興里 3 號兆麟商場地下 12B 號舖	5282 6338
<b>屯門海趣坊</b>	屯門湖翠路 168-236 號海趣坊 72A 號舖	5282 0007
<b>屯門大興</b>	屯門大興邨大興商場地下 76 號舖	5282 9118
<b>天水圍</b>	天水圍天靖街 3 號天盛苑天盛商場 1 樓 L119 號舖	5282 9281

## 黃祥華中醫診所分店地址



<b>觀塘順天</b>	觀塘順天邨天瑤樓地下 12 號舖	6360 8881
<b>觀塘寶達</b>	觀塘寶達邨寶達商場 P1 樓 112 號舖	6360 8882
<b>粉嶺華心</b>	粉嶺華心商場 1 樓 R130&131 號舖	6360 8800
<b>美孚</b>	美孚新邨四期 97 座平台 122A1 號	6360 9087

## 港專醫療中心分店地址



<b>青衣長康一期</b>	青衣長康邨康貴樓地下 12 號舖	6360 9933
---------------	------------------	-----------

## 健福堂綜合治療中醫診所地址



<b>旺角 T.O.P</b>	旺角彌敦道 700 號 T.O.P.19 樓 1907 室	6360 8019
-----------------	-------------------------------	-----------



健福堂官網



Facebook Kenford Medical




Instagram kenfordmedical



YouTube Channel



Whatsapp



出版及發行：健福堂中醫集團有限公司

地 址：香港九龍長沙灣汝洲西街777-783號永康工廠大廈4樓C室

電 話：5282-8009

出 版 日 期：2023年7月

---

非賣品・版權所有 翻印必究