



健福堂
Idenford

30位註冊中醫的獨門養生秘方

養生寶典

· 第三版 ·

保健按摩 | 食療湯水 | 生活細味

養生從今日開始

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。

養生寶典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，
2 個品牌

「健福堂中醫診所」及「健福堂綜合治療中醫診所」
設有 22 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



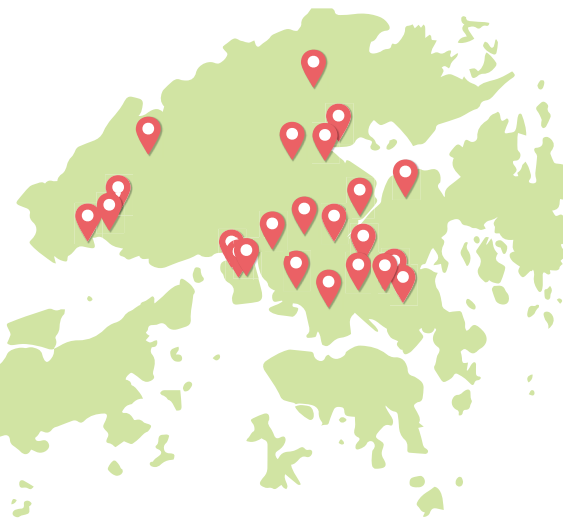
遍佈全港

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



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



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。



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。



疫後調理

流感 / 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。



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、作息飲食不規律、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。

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

化痰止血，
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

節氣

- 12 春季感冒標本兼治
- 14 中醫防「春困」
- 16 春夏養生
- 18 春天養肝
- 20 濕熱氣候下的養生湯水
- 22 應時食療通方

生活

- 26 多曬太陽
- 28 足浴減肥消水腫
- 30 香氣治病
- 32 運動養生長壽之道
- 34 失眠穴位保健
- 36 教你梳頭 養生功效多
- 38 進食的儀式感
- 40 五音養生療法
- 42 中醫教路 夏日防蚊

陳亭妃醫師
陳君琳醫師
王蘭華醫師
李露明醫師
朱健聰醫師
李慧莹醫師

蘇敏婷醫師
彭敏卓醫師
張恩毅醫師
梁兆焯醫師
林雅鳳醫師
李浩然醫師
黃舜紅醫師
朱婷婷醫師
文雪凝醫師

保健

- 46 艾灸與養生
- 48 滋養氣血 養顏蘋果水
- 50 不做「噴火娃」
- 52 慢性腹瀉的日常調理
- 54 養生要穴 大椎穴
- 56 慢性胃炎的調理
- 58 雙手握固 叩命門
- 60 耳穴療法 輕鬆做到
- 62 對付老寒腿
- 64 預防乾眼症 青睞年輕人
- 66 呼吸困難的「喘證」
- 68 女性養生茶飲 薑檸紅糖茶
- 70 婦科養生之孕早期
- 72 經痛 你不值得擁有
- 74 女性宜多泡腳

覃瑋瑤醫師
黎紫瑩醫師
葉月欣醫師
張偉雄醫師
崔鈞棋醫師
洪金州醫師
王俊傑醫師
李宛悅醫師
畢麗虹醫師
冼子敏醫師
梁婉婷醫師
吳夏妮醫師
黃翰文醫師
陳松山醫師
陳梓軒醫師



竹節氣

春季感冒 標本兼治

隨著春天的到來，氣候變化不定，加上人們日常出行增多，小兒更容易受到感冒侵襲。

曾經治療過一位五歲的小朋友，與家人到鬧市購物時忘記佩戴口罩，與售貨員長時間交談，接觸到空氣中的病毒細菌。當天，他還進食了較為油膩的漢堡，導致腸胃運化不暢，積聚濕熱，引發感冒，前來求診。



陳亭妃醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學中醫藥內科碩士
天津中醫藥大學中醫學士

經診斷認為，小朋友因病毒感染，濕熱之邪困於體內，無法順利外排，濕熱侵襲肺部，導致了發熱、難以排汗、咽喉乾痛、伴隨微喘咳嗽等症狀。經辨證後，以「清熱解表，化痰利咽」為原則處方了中藥湯。

小朋友在服用兩劑中藥湯劑後，出現明顯好轉。一劑藥後，出汗順暢，體溫恢復正常。兩劑藥後咳嗽減輕，喉痛消失，痰喘聲全無。

除了藥物治療，家長都需為小朋友進行日常調理，配合康復：

1 飲食清淡

多喝粥水，避免油膩、辛辣食物，幫助腸胃功能恢復。



2 適當運動

每日適量活動，提高新陳代謝，促進濕熱排出。



3 保暖防寒

春季早晚溫差大，注意增減衣物，避免再次受涼。



及時應對孩子感冒的病因，通過辨證施治，一劑見效、兩劑穩定，正是中醫治病「標本兼治」的真實體現。中醫治療不僅快速緩解症狀，還能調理體質，避免反覆發作。

中醫防「春困」

俗話說：「春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月」，春天本應是萬物升發之時，為何在此時覺得困呢？

早在《黃帝內經》就有關於「春困」的相關論述，中醫認為春困與陽氣生發、肝氣旺盛密切相關，若陽氣不足，氣血運行不暢，則有疲倦乏力，精神不振等春困的表現，那麼該如何緩解春困呢？

1 起居有常，順應自然

中醫提倡「子午覺」，早睡早起，子時：23:00-1:00，午時：11:00-13:00，午時時間不超過半小時，避免影響晚上睡眠。

2 飲食調理，健脾祛濕

健脾祛濕可多吃韭菜、豆芽、萵筍、生薑、枸杞子、菠菜、牛肉、草莓等。另外，適當飲用花茶，例如玫瑰花茶及菊花茶，都有助於疏肝解郁，提神醒腦。

陳君琳 醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學中醫針灸學碩士
南方醫科大學中醫學士學位

肝木旺會克脾土，春季肝氣旺盛，脾胃功能會相對較弱，可以食用健脾祛濕、理氣的食物：懷山、五指毛桃、蓮子、茯苓、瘦肉

薏苡仁山藥粥 | 健脾祛濕

做法

- 1 將薏米和粳米洗淨，山藥去皮切塊
- 2 將所有材料放入鍋中，加水以大火煮滾
- 3 再轉小火煮約 30 分鐘至膏狀即可

材 料	薏苡仁	20g
	山藥	100g
	粳米	100g

高血壓人士先諮詢醫師意見。

黃耆雞湯 | 補氣升陽，緩解春困

做法

- 1 雞肉切塊，焯水去血沫，黃耆洗淨
- 2 將所有材料放入鍋中，加水煮沸後轉小火燉煮 15-30 分鐘，

材 料	黃耆	20g
	雞肉	200g
	薑片	適量

3 適量運動，舒筋活絡

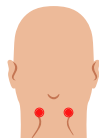
散步

太極拳

八段錦

4 聽舒適的輕音樂，保持心情舒暢

5 穴位按摩，醒腦提神



風池穴

醒腦開竅，同時也可緩解眼部疲勞



太陽穴

清肝明目，通絡止痛，醒腦提神



百會穴

升陽益氣，醒腦寧神，緩解疲勞

6 夜間 22:30-23:00 已應睡覺

春夏養生

節氣

生活

保健

春夏氣候多變，濕氣漸升，易出現困倦、過敏等等問題，這些變化影響著人體氣血和臟腑功能，如果能順應季節而養生，那麼身體機能調暢，自然能增強體質，預防疾病。待會介紹幾款養生茶，方便亦可達到調理效果。另外中醫提倡「春夏養陽」，日常飲食應要注意避免過度進食生冷寒涼而傷人體陽氣。



王蘭華 醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
暨南大學中醫學學士

健脾祛濕

適用於易疲倦、痰濕人士



材料	茯苓	9g
	熟薏米	6g
	芡實	6g
	陳皮	3g

 滾水沖泡 25 分鐘

清熱潤肺

適用於普通人士、易感人群



材料	麥冬	9g
	百合	6g
	陳皮	6g

 滾水沖泡 15-20 分鐘

養心安神

適用於容易失眠人士



材料	酸棗仁	9g
	枸杞	6g
	龍眼肉	3g

 滾水沖泡 20 分鐘

清肝明目

適合用於高血壓、肝火旺盛人士



材料	決明子	10g
	菊花	5g
	枸杞	5g

 滾水沖泡 20 分鐘

春天養肝

春回大地，萬象更新，草木開始發芽生長。

肝屬五行中的木，主疏泄，若升發太過，條達不暢，易生鬱結。若肝氣太旺，亦會克脾土，損害脾胃，令人食慾差、濕氣重，容易疲倦。黃帝內經肝屬木，應于春，要養血疏肝，最好的時機就在春天。



食療小推介：可依個人體質喜好，酌量飲用紅棗、陳皮、枸杞子、菊花茶、玫瑰花茶，可舒暢肝氣，調理肝鬱，疏清內熱，濡養肝血。



紅棗



陳皮



枸杞子



菊花茶



玫瑰花茶

食物以少酸多甘為主，如五谷、山藥等，能健脾養胃，補益中氣。

李露明醫師

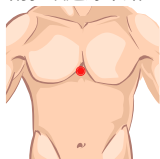


香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港中文大學中醫學碩士

1 穴位揉按

膻中穴

位於胸部正中線，
兩乳頭連線中點。



每天輕按 3 至 5 分鐘
疏肝理氣，舒緩情緒

太沖穴

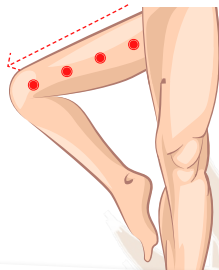
足背第 1、2 跖骨結合部
之前凹陷中。



每天揉按 4 至 5 分鐘
調理肝血，補氣安神

2 疏通肝經

拍打肝經，沿大腿內側，每天由大腿根部輕拍至膝蓋約 5 至 10 分鐘，助肝氣暢通，筋脈得養。



3 勞逸結合

每晚 11 點前睡覺，晨早起牀，保持作息定時。日間少看手機電腦，多閉目養神，調養肝血。做適量運動，如跑步、八段錦等，甚至簡單如輕鬆踱步，亦可收舒暢身心之效。



濕熱氣候下的養生湯水

節氣

生活

保健

香港地區濕熱多雨，濕氣容易侵襲人體，導致四肢乏力、身體沉重等不適症狀。針對這種氣候特點，五指毛桃祛濕健脾湯是一款極具效用的養生湯水。五指毛桃因其具有補氣健脾、祛濕養肺的功效，被譽為「南芪」，是南方地區常見的養生食材。



五指毛桃湯尤其適合體質較弱、經常感到疲倦乏力或濕氣重的人群。它在祛濕健脾之餘，還有助於改善氣短、咳嗽等症狀，滋補效果溫和和平實。經常飲用這款湯水，能有效改善濕氣引起的不適，同時增強體質，是香港地區日常養生的理想選擇。

朱健聰 醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
廣州中醫藥大學針灸推拿碩士
廣州中醫藥大學中醫學士

藥膳食療

做法

(適合3-4人)

- 五指毛桃稍微沖洗，切成幾段。赤小豆和薏米提前浸泡1小時，茯苓、雲苓清洗乾淨，陳皮用水浸泡5分鐘，刮去白膜。
- 氽水去腥：瘦肉洗淨後切大塊，放入沸水中氽煮2分鐘，撈起備用。
- 將五指毛桃、赤小豆、薏米、茯苓、雲苓、生薑和陳皮放入湯鍋，加入清水2升，用大火煮沸後，改小火煲約1.5-2小時。
- 加入適量鹽調味，即可飲用。

材料	五指毛桃	30g
	赤小豆	50g
	薏米	30g
	茯苓	15g
	雲苓	15g
	瘦肉	400g
	陳皮	1片
	生薑	2片
	清水	2升



適合人群：

- 經常感到疲倦乏力、濕氣重、脾胃虛弱的人群。
- 對於肺氣不足導致的咳嗽、氣短也有一定的調理作用。

⚠️ 注意事項

- 五指毛桃性質溫和，適合大多數人，但如對草藥過敏者需謹慎使用。
- 湯水中加入五指毛桃後香氣會更濃郁，但也需注意不要過量，以免味道過重。

應時食療通方

《黃帝內經》中「順四時而適寒暑」，指出人的生命活動和自然界有密切關係，順應四時的變化規律而養生調神，方可防止疾病的發生。

嶺南地區高溫多雨，造就了本地「濕氣重」的特點。如春在五臟屬「肝」，宜升發條達，但嶺南春季溫差較大，多出現「回南天」，阻遏肝氣升發，

故應養肝升陽；夏在五臟屬「心」，長夏屬「脾」，故注重保養心脾。夏季暑濕之邪旺盛，困束脾陽，耗損心陰，易出現食慾減少，汗多等症狀，應健脾祛濕；秋季是嶺南最為舒適的季節，秋高氣爽，五臟屬「肺」，注意養陰潤燥，肅清肺氣。嶺南冬季濕冷夾雜，五行屬「腎」，以養藏為要，宜溫陽補腎，固本強身。



李慧莹 醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學針灸學碩士
廣州中醫藥大學中醫學士

節氣

生活

保健

春 宜 | 養肝升陽

- 1 先將茯苓搗碎，然後把所有材料放入砂鍋中
- 2 加入清水 500ml，大火煮沸後轉小火，煎煮 15 分鐘

材料	份量
玫瑰花	5-10 粒
枸杞	5 粒
乾龍眼肉	5 粒
茯苓	5 克
乾無花果	1/2 個
冰糖	適量

秋 宜 | 養陰潤肺

- 1 瘦肉加姜灼水，雪梨去核切塊，無花果剪開
- 2 沙玉竹、百合、蓮子、海底椰、麥冬、無花果洗淨後用清水浸泡 10 分鐘
- 3 所有材料加入鍋中，倒入 2 升水，煮沸後轉小火煲 1 小時，出鍋前加鹽調味即可

材料	份量
沙參	15 克
玉竹	20 克
瘦肉	300 克
百合	10 克
蓮子	20 克
雪梨	1 個
海底椰	20 克
乾無花果	2 個
麥冬	10 克

夏 宜 | 健脾祛濕

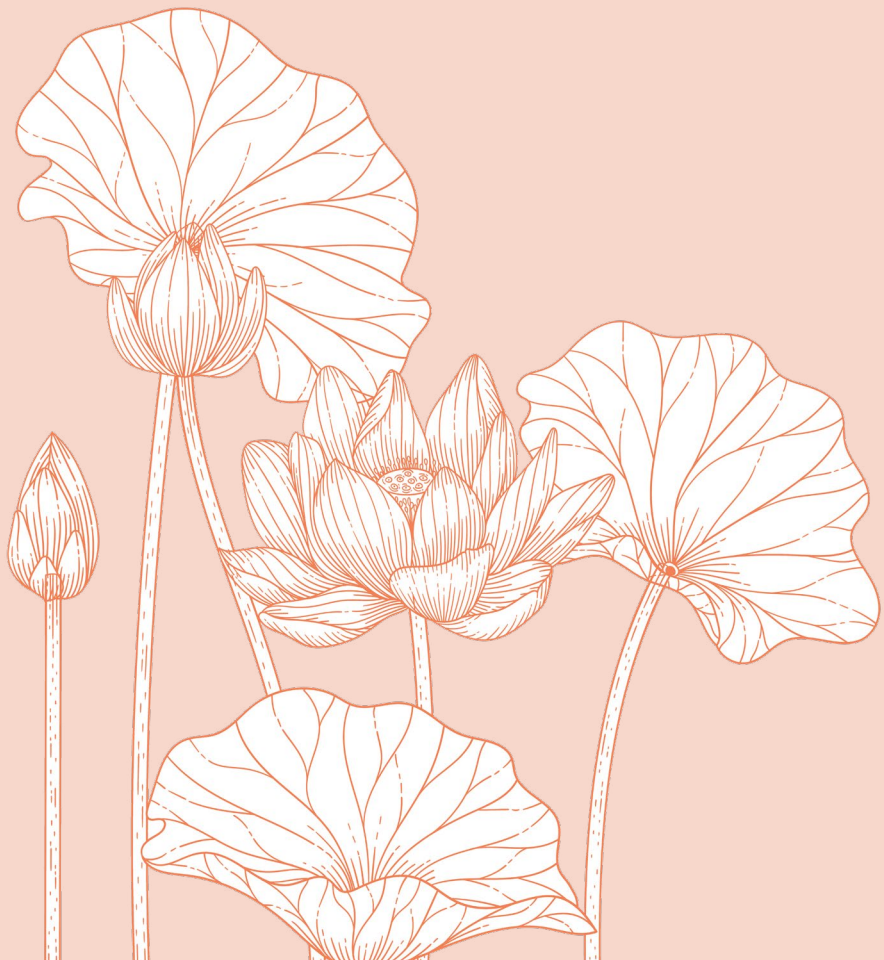
- 1 大米和扁豆洗乾淨後，浸泡 1 晚
- 2 山藥去皮切片，與浸泡後的大米和扁豆熬粥
- 3 待快好後，加入冰糖，將洗淨的荷葉倒扣在粥面，再煮 5 分鐘即可

材料	份量
炒白扁豆	15 克
鮮荷葉	1 張
山藥	1-2 根
冰糖	適量
大米	50 克

冬 宜 | 溫腎益脾

- 1 烏雞洗淨後切塊，加姜灼水
- 2 紅棗去核，所有材料洗乾淨後，連同烏雞一起放入湯鍋中，倒入 2 升水，煮沸後轉小火煲 1.5 小時，出鍋前加鹽調味即可

材料	份量
黨參	15 克
烏雞	1 隻
當歸	10 克
紅棗	8 顆
枸杞	適量
黃芪	10 克
百合	5 克
芡實	10 克
五指毛桃	10 克



生活

多曬太陽

陽氣充足就梗係百病不生啦！

成日聽人講要曬多啲太陽，到底係點解呢？香港屬於一個潮濕多雨嘅地方，而且我地無論返工搭車定係行街嘅商場都係充滿冷氣一冷一熱好易病！而曬太陽就可以幫我地吸收到大自然嘅陽氣。咁咩時間最好呢？



蘇敏婷醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港中文大學中醫藥學碩士(全科)
廣州中醫藥大學中醫藥學士



黃金時段：早上 10 點左右

其實最好曬太陽嘅時間係早上 10 點左右，要記得避開正午炙熱嘅太陽，如果唔係就會曬過度變中暑啦。



曬太陽時間：10-15 分鐘

每次可以喺太陽底下曬 10-15 分鐘，要記得同時補充足夠水分，而且可以以散步嘅形式去曬，咁就更加容易堅持啦！



最佳身體部位：背脊

主要曬太陽嘅部位就應該係背脊，因為背脊屬於陽面，可以更加有助我地吸收陽氣！



天灸治療：增進陽氣

當然如果有時間的話，更加建議配合一年兩次的天灸治療～更集中地於一年節氣最冷同最熱嘅時候因應穴位貼敷而增進陽氣！

中醫師教你 揀枕頭

節氣

生活

保健

選擇合適的枕頭對於提升睡眠品質非常重要！仰臥和側臥需要不同高度與支撐力的枕頭，才能維持頸椎自然曲線、減少肩頸壓力，讓你一夜好眠。以下是幾個挑選枕頭的關鍵原則：



彭敏卓醫師

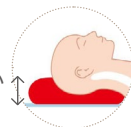
kenford_pain_centre



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
廣州中醫藥大學中醫學學士
香港骨傷學會會員



約自己拳頭大小的高度



仰臥(平躺)者

枕頭高度

建議選擇中低高度，約自己拳頭大小的高度，仰臥能保持頸椎弧度，支撐頸椎但不抬高頭部。

推薦材質

記憶棉或乳膠枕，能貼合頭頸曲線，提供穩定支撐。



側臥者

枕頭高度

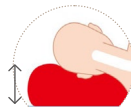
需要較高的枕頭，高度約耳朵與肩寬相當，撐住頭部與肩膀之間的空隙，保持脊椎水平，避免頭部下垂或過度側彎。

推薦材質

彈性佳的乳膠枕或人體工學枕，能穩定頭部不易塌陷。



高度約耳朵與肩寬相當



記憶棉



乳膠枕



人體工學枕

香氣治病

古詩曰：「風吹柳花滿店香，吳姬壓酒喚客嘗。」詩中描述香氣飄逸的情境。

那香氣也可以用來治病嗎？中醫也有以嗅覺聞香治病的療法，簡稱稱為聞藥療法。

聞藥療法，是以傳統中藥材為主，其藥材多以辛散、芳香之藥為引，用鼻子嗅聞一些芳香藥物，其藥氣通過呼吸，透肌腠，入臟腑，能起到調整機體陰陽平衡，鼓舞正氣、抵禦外邪的功效。



⚠️ 注意事項

資訊只供閣下參考，因應個人體質不同，若有不適或疑問，請向註冊中醫師諮詢為宜。

張恩毅醫師

enyi_ec



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
廣州中醫藥大學 - 中醫學學士
湖北中醫藥大學 - 中醫學學士

節氣

生活

保健

鼻敏感是常見的都市病，其症狀常見為易打噴嚏，流鼻水，鼻塞等，治療上除了辯證內服藥物外，也可使用聞藥療法作輔助治療。以下諸藥合用，可治用於治療外感風寒，頭痛鼻塞，香臭不聞，鼻涕常流等症候。筆者再此介紹一種外用聞藥方法：



辛荑

【性味歸經】辛，溫。歸肺，胃經

【功效】散風寒，通鼻竅



白芷

【性味歸經】辛，溫。歸肺、胃經

【功效】解表，祛風燥濕，止痛



薄荷

【性味歸經】辛，涼。歸肝，肺經

【功效】疏散風熱，清利頭目，利咽

材 料	辛荑花	20g
	白芷	10g
	薄荷	6g
	生薑	5片

做法

- 1 開火煎煮 30 分鐘，可根據個人口味加入少許冰糖增加甜度。倒出藥汁待涼，溫熱飲用。
- 2 將鼻子緩緩靠近溫熱的藥汁上方深呼吸，呼吸藥汁薰蒸鼻子，蒸氣時間 3-5 分鐘，藉由鼻腔吸入辛散、芳香揮發的藥性達到通鼻竅的作用。

迎香穴

取穴：在鼻翼外緣中點旁鼻唇溝中凹陷處。用手指按壓鼻翼外側凹陷的地方，即為迎香穴。

按摩方法：雙手食指輕輕按壓，每次 3-5 分鐘。



另外，平時也可透過按壓「迎香穴」疏通鼻竅，減輕鼻塞及流鼻水，長期堅持可提升抵抗力。

運動養生 長壽之道



運動有助於維持身體健康、提升生活品質，並能降低多種慢性疾病的風險。對長者而言，以傳統健身術最為適宜，例如太極拳、八段錦、各種氣功等。其中以太極拳最受

長者歡迎，太極動作柔軟，能增強身體的平衡感、柔韌性和力量，還能改善心肺功能、促進血液循環和改善睡眠品質，對體弱長者尤為合適。

梁兆焯醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
南京中醫藥大學中醫學學士

太極拳的好處

促進身心健康



運動可以增進心肺功能、增強肌肉力量、改善關節靈活度和平衡感，同時也能提升心情，減輕壓力。

預防跌倒



增強肌肉力量 and 平衡感可以降低跌倒的風險。

維持理想體重



運動可以幫助長者維持健康的體重，減少肥胖引起的健康問題。

健脾湯

健胃益脾、補腎固精

材料	烏豆	30 克
	淮山	20 克
	圓肉	15 克
	生薑	10 克

推介兩款湯水，配合適量運動，對長者平日保健相得益彰。各款湯水約為兩至三人份量，皆可隨意加上各種適量肉類以作調味。水量隨人而定，大火煲滾後轉文火，煎煮約兩小時，略作調味便可飲用。

養血湯

養血健脾、烏髮滋養

材料	栗子	20 克
	合桃肉	20 克
	蓮子	20 克
	花生	20 克
	無花果	3 粒



失眠 穴位保健

香港人生活節奏急速、壓力大、食無定時，很多時都會出現失眠等問題。

從中醫理論而言，失眠多因「神不安」所致。《景岳全書·雜證謨·不寐》：「... 蓋寐本乎陰，神其主也，神安則寐，神不安則不寐。其所以不安者，一由邪之擾，一由營氣不足耳。有邪者多實證，無邪者皆虛證。」心神不安、肝氣鬱結、脾胃失調或腎虛等情況，導致陰陽失衡，氣血運行不暢或不足，無法滋養心神，使人難以入睡或見睡眠品質下降而為病。中醫認為，除了內服中藥之外，通過刺激人體特定穴位，可調節經絡氣血，平衡陰陽，從而改善失眠情況。



林雅鳳醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港大學中醫學碩士(針灸學)
香港大學中醫學學士

節氣

生活

保健

常用穴位



安眠穴

位於耳後，在翳風與風池穴聯線的中點



神門穴

腕部腕掌橫紋上，尺側腕屈肌腱橈側凹陷處，當豌豆骨後方



太溪穴

足內側部，內踝後方，內踝尖與跟腱之間凹陷處

鎮靜安神

寧心安神

清火涼營

清心熱

調氣逆

益腎

降火

操作：可於睡前 30-60 分鐘，以拇指按揉、點按穴位至微微痠脹，切忌太用力。每個穴位按 1-3 分鐘後，換另一手穴位按摩。按摩時不要屏氣，應盡量放鬆身心。

⚠️ 注意事項

長期或嚴重失眠者，建議尋求註冊中醫師診治

其他輔助睡眠建議：

1. 保持規律作息，固定睡眠時間
2. 睡前避免攝入含咖啡因或刺激性食物
3. 睡前 1 小時避免使用電子產品
4. 營造舒適睡眠環境，適宜溫度及光線

穴位按摩調理失眠是中醫養生方法之一，透過刺激特定穴位，調節人體氣血平衡，達到改善睡眠質素。長期堅持按摩配合良好作息習慣，能改善睡眠質量，讓您享受更健康的生活。

教你梳頭 養生功效多

節氣

生活

保健



梳頭在中醫理論中被視為一種養生方法，有助於促進頭部血液循環，疏通經絡，達到保健效果。經常梳頭可以刺激頭皮穴位，調節氣血，平衡陰陽，進而改善睡眠、增強記憶力，甚至延緩大腦衰老。

李醫師常常教病人多梳頭以保養頭髮，特別是前來治療脫髮的，以中藥加梳頭解決問題，認為這是一個可靠、省錢、不具入侵性、又能自己容易做到的好方法。

李浩然醫師

醫養髮療 | @user-z2pr7im6s



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
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

3款梳子推介，實有款適合你

建議大家不妨收藏多一點不同梳子，也是一些容易買到而不同功效的梳子，用法和功效和大家分享一下：



紫檀木梳

紫檀木有護膚的功效，能醒腦安神，可促進細胞再造，適合氣血不通、新陳代謝較慢的防脫人士使用。



崖柏木梳

崖柏香味可改善失眠多夢，使人精神，愉快，提高免疫力，適合心煩、失眠、多夢，又有頭髮問題的人士使用。



金絲楠木梳

金絲楠木散發出芳香之氣可提神醒腦，令人心曠神怡，具有抗菌防蟲防腐之作用，適合健忘、常疲倦、頭皮易藏細菌的防脫人士使用。

進食的儀式感

進食時應懷著愉快心情，欣賞食物的色香味，放到鼻前嗅嗅，記住其獨特香氣，閉目放入口，多感受咀嚼，讓唾液消化酶充分融入食物中，化成食糜後進入體內，更易消化吸收，這不是矯情，是對身體的尊重。

進食過快、勉強進食、一心多用都是傷脾胃的壞習慣，易引起噯氣肚脹，消化不良。舌苔厚膩、胃口一般的病人，建議少食及飲食清淡，舌苔厚除了反映體內濕氣重，也是身體提醒你吃太多，味蕾被覆蓋，別食了，待有飢餓感再吃吧。現今營養過剩的多，平時要控制食量，食到七分飽，不要怕浪費食物，勉強進食才是對身體氣血的浪費。



多回家食飯、專心地吃、吃應季原型食物，順時而食。病從口入，進食講究是對身體的一種保護。

節氣

生活

保健

黃舜紅醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學中醫健康管理學碩士
暨南大學中醫學學士

五音養生療法



五音是指角、徵、宮、商、羽五個音調，根據五音所屬的五行規律進行音樂治療，可以調節臟腑功能，幫助經脈氣血運行更順暢，甚至可以提高記憶力、專注力，緩解疼痛，調節睡眠狀態等。

朱婷婷醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
上海中醫藥大學中醫學碩士(兒科)
上海中醫藥大學中醫學學士

3-Mi 角音

屬木，主肝，音調清脆，可伴簫聲，可疏肝解鬱，但若音量過大、旋律過激，可致煩躁易怒，反不利於肝氣平衡。



5-So 徵音

屬火，主心，音調熱烈、歡快，宜用笛奏，可養心安神，音量過大或節奏過激，可致焦慮、煩躁。



1-Do 宮音

屬土，主脾，音調醇厚、穩重，應當吹笙，可安定情緒、調節脾胃，音量過低或節奏過慢，可致脾胃氣機不暢，導致消化不良。



2-Re 商音

屬金，主肺，音調高亢、鏗鏘，適彈古箏，可調節肺氣，如使用不當，可致呼吸不暢。



6-La 羽音

屬水，主腎，音調悠揚、深沉，與琴音調，可滋養腎氣、舒緩情緒，情緒低落時如使用羽音，可能加重抑鬱情緒。



中醫教路 夏日防蚊



夏天濕濕笠笠，不知道大家有沒有發覺，某些朋友會特別「惹蚊」？其實，氣虛、濕熱及陰虛體質，會特別得到蚊蟲垂青。以下介紹

三款食療，對應不同的體質，經常飲用不單能改善「易叮體質」，更能幫助大家改善疲憊狀態，祛濕清暑。

文雪凝醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學中醫學內科碩士
天津中醫藥大學中醫學學士

節氣

生活

保健

濕熱體質 冬瓜荷葉綠豆湯

做法

- 1 所有材料洗淨，冬瓜去皮去籽，切成塊狀。鮮荷葉洗淨，剪成小塊。
- 2 將綠豆和冬瓜放入砂鍋或湯鍋中，加入適量清水。
- 3 大火煮沸後，轉小火慢燉約1-2小時，直到綠豆軟爛。
- 4 加入荷葉，繼續煲約30分鐘。加鹽調味即可。

- 怕熱多汗
- 皮膚油光
- 汗味重
- 舌苔黃膩

材 料	冬瓜	1斤
	新鮮荷葉	1塊
	綠豆	20克
	粟米連鬚	2條

【功效】清熱利濕、消暑減肥，適合夏季濕熱重者。

陰虛體質 花旗參生地湯

做法

- 1 將花旗參、生地、瘦肉等材料洗淨，瘦肉可先氽燙去除血沫。
- 2 將所有材料放入鍋中，加入清水。
- 3 大火煮沸後，轉小火慢燉1.5-2小時，至湯汁濃郁。
- 4 入鹽等調味料調味，即可飲用。

- 多有手足心熱
- 盜汗
- 口乾

材 料	花旗參	3錢
	生地	8錢
	麥冬	3錢
	去核紅棗	3顆
	瘦肉	半斤

【功效】花旗參補氣養陰，生地與麥冬清熱涼血，適合陰虛內熱者。

氣虛體質 黃芪枸杞豬瘦肉湯

做法

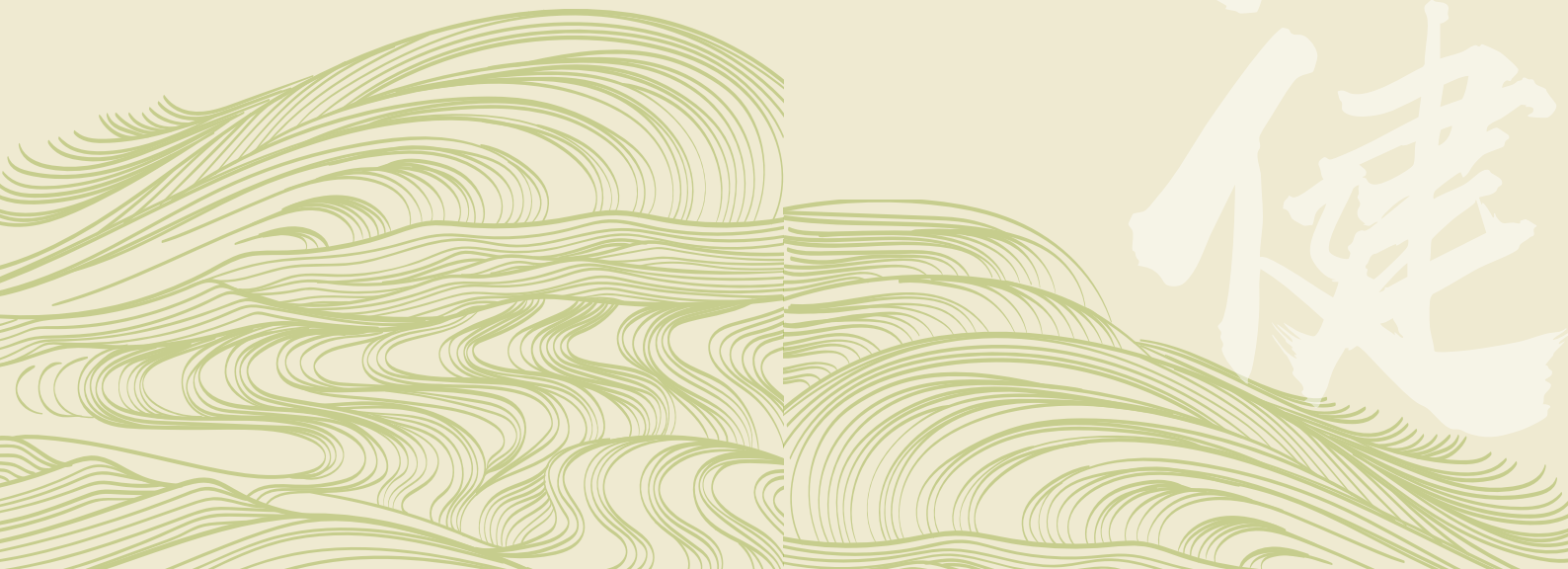
- 1 所有材料洗淨，藥材以清水稍浸泡、生薑切片、瘦肉切塊
- 2 同時放入燉盅內，加入適量清水
- 3 隔水燉2小時，加鹽調味。

- 臉色蒼白
- 四肢無力
- 多汗
- 容易疲倦

材 料	豬瘦肉	30克
	黃芪	20克
	枸杞	6顆
	生薑	適量
	紅棗片	3克

【功效】具有補氣固表的作用，還有利尿解毒，補腎益精的效果。

保健



艾灸與養生

節氣

生活

保健



艾灸是一種傳統的中醫療法，主要是通過燃燒艾草製成的艾條或艾柱，將其熱量傳遞到人體的特定經絡和穴位上。艾灸時間一般 15 分鐘至半小時左右。

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。



覃琇瑤醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
成都中醫藥大學方劑學碩士
成都中醫藥大學中醫學學士

艾灸的好處

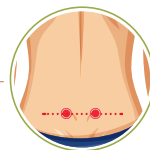


艾灸常用保健穴位

腎俞穴

背部，第 2 腰椎棘突下，旁開 1.5 寸

- ✓ 強腎補氣
- ✓ 改善腰痛



關元穴

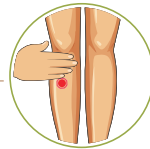
肚臍下方約 3 寸

- ✓ 調理腸胃
- ✓ 增強免疫力

足三里穴

膝蓋下方約 3 寸，脛骨前脊外側 1 寸

- ✓ 健脾和胃
- ✓ 增強體力



大椎穴

頸部，第 7 頸椎棘突下

- ✓ 提升免疫力
- ✓ 防治感冒

合谷穴

手背，拇指和食指之間的凹陷

- ✓ 緩解頭痛
- ✓ 改善血液循環



內關穴

舒緩焦慮，腕橫線上 2 寸掌側

- ✓ 緩解頭痛
- ✓ 改善睡眠

⚠ 注意事項

不過艾灸不是適合所有人，使用前最好諮詢專業醫療人員的意見。

滋養氣血 養顏蘋果水

節氣

生活

保健

《本草綱目》記載：「蘋果和中健脾。」
蘋果性味甘涼，具有健脾益胃、
生津潤肺等功效。一碗蘋果水，滋養氣血，
讓身體更輕盈舒暢！

3款養顏蘋果水：

養氣血

潤肺
養顏

美容
養顏



黎紫瑩 醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學中醫學碩士
暨南大學中醫學學士

養氣血

黃芪銀耳蘋果水

適合氣色偏淡、容易疲勞的人



材料	蘋果	1個
	黃芪	5克
	麥冬	10克
	銀耳	15克

600ml 水，煮 30 分鐘

潤肺
養顏

銀耳雪梨蘋果水

適合燥熱上火、皮膚乾燥的人



材料	蘋果	1個
	銀耳	1個
	雪梨	1個

600ml 水，煮 30 分鐘

美容
養顏

玫瑰花蘋果水

適合經常熬夜、臉色暗沉的人



材料	蘋果	1個
	玫瑰花	5枚
	紅棗	5枚
	枸杞	適量

600ml 水，煮 30 分鐘

⚠️ 飲用禁忌與提示

- 1.) 泄瀉、消化性潰瘍、冠心病、心肌梗塞、腎病、糖尿病患者慎吃。
- 2.) 上述茶療只用作日常保健之用，並不能代替治療。
- 3.) 若服用後，有任何不適，應立即停止飲用，並立即求醫。



不做 「噴火娃」

孩子口臭，容易生口瘡，胃口差、便秘，脾氣急躁，睡不穩？

中醫認為「脾氣通於口」，若孩子飲食不節，食物堆積在胃，長期消化不了，就會生熱，熱氣蒸騰，上行經肺、咽喉、口腔，就會出現口臭，口瘡，便秘等熱症，這就是「食積」的表現，

一碗清熱生津湯，清熱降燥，寧心健脾，讓孩子當個乖寶寶。



葉月欣醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
暨南大學中醫學學士
香港浸會大學針灸學碩士

清熱生津湯

清熱降燥，寧心健脾

做法

- 1 蘋果去皮切塊，山楂乾泡水 10 分鐘
- 2 紅棗去核，清洗蓮子、麥冬、太子參
- 3 放入鍋中加 800ml，水煮 20-25 分鐘即可
- 4 如果怕酸，可適量加入冰糖。

材料	新鮮蘋果	1 個
	山楂乾	10 克
	蓮子	15 克
	麥冬	10 克
	太子參	10 克
	紅棗	3 顆去核
	冰糖	少許

在中醫養生食療中，陳皮、山楂和麥芽常用於消解食積：

陳皮



性苦、辛、溫，有助理氣健脾、燥濕化痰，可改善消化不良、腹脹、食欲不振等問題。

山楂



性酸、甘、微溫，主要功效是消食化滯、行氣散瘀，尤其對消油膩肉食之積有良好效果。

麥冬



性甘、平，能消食健脾、回乳消脹，尤其擅於促進米飯、麵條、薯類等澱粉食物的消化。

⚠ 注意事項

如果胃酸過多的病人慎服，詳情請向註冊中醫師諮詢。

慢性腹瀉 的日常調理



慢性腹瀉是指排便次數增加、大便稀爛、甚至瀉出如水性樣，持續至少三個星期以上。現代醫學中，多種與消化系統相關之病變都可引起排便次數增加、大便性質異常，如：腸易激綜合症、克隆氏症、慢性胰腺炎及消化道腫瘤等。

張偉雄醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
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)

節氣

生活

保健

中醫學認為，腹瀉主要與脾虛、濕盛有關。如素體脾胃虛弱，加之飲食不節，經常暴饮暴食，貪涼飲冷，導致脾失健運，水谷不化，濕濁內生，便會發生泄瀉。此外，長期處於壓力底下，亦較易發生腹瀉。治療主要以健脾化濕為主，平時應避免進食生冷、油膩、辛辣、奶類製品、及難消化之食物（如麥皮、面包、糯米及質地較硬的蔬菜）。如平時較易腹瀉，可於日常飲食中加入山藥、白扁豆、芡實、薏米等食材。

山藥

【功效】
益氣養陰、補脾肺腎



✓ 適合人士

脾胃虛弱、食慾不振、易疲倦、大便稀溏之人士

芡實

【功效】
健脾止瀉、除濕止帶、益腎固精



✓ 適合人士

脾虛久瀉、遺尿尿頻之人士。

白扁豆

【功效】
健脾、化濕、消暑



健脾止瀉宜炒用

✓ 適合人士

脾虛濕盛、食少便溏或腹瀉、白帶過多之人士。

薏苡仁

【功效】
健脾滲濕、除痹止瀉



健脾止瀉宜炒用

✓ 適合人士

脾虛泄瀉、水腫、小便不利之人士。

⚠ 注意事項

慢性腹瀉成因多，如有任何疑問或不適，服用任何中藥前應先諮詢註冊中醫師。

養生要穴 大椎穴



補虛

升陽

退熱

益氣

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



節氣

生活

保健

古人稱大椎穴為「百勞」，即指該穴可治療「五勞虛損、七傷乏力」，有助祛除身體疲勞和虛弱等。大椎穴，屬「督脈」，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。

崔鈞棋醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港中文大學中醫學理學碩士
香港中文大學中醫學士

日常保健兩大要點

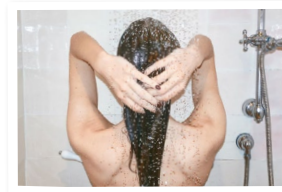
1 注意保暖

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

慢性胃炎的調理

現代都市人工作繁忙，造成很多人食不定時，或者飲食無節制，導致大部分的都市人都或多或少患有腸胃疾病，其中慢性胃炎算是最為常見的疾病之一。

慢性胃炎：70%-80% 患者無任何症狀，部分患者可表現為消化不良症狀，如惡心、噯氣、嘔吐，食慾減退等。



90% 的人都踩雷

- 白粥養胃 **⚠️ 反酸人越食越傷**
- 飯後即刻飲水 **⚠️ 稀釋胃酸加重負擔**

No!

注意：出現持續反酸 / 黑便等症狀請立即就醫！本方僅適用於慢性調理階段。

洪金州醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學針灸學碩士
暨南大學中醫學學士



- 1 晨起黃金水**
水 + 3 粒去核紅棗 (煮 10 分鐘)
形成胃部保護層
- 2 三餐定時**
✓ 早飯 7-9 點
✓ 午飯 11-1 點
✓ 晚飯 5-7 點
- 3 飯後半小時掌心搓熱順**
順時針揉腹 81 次
有效改善脾胃運化
- 4 減少食用生冷、硬的食物**
減輕腸胃負擔
- 5 每餐只食七分飽**
暴飲暴食傷胃

消食養胃茶

食積時使用



⚠️ 注意事項

- 孕婦、胃酸過多者禁用
- 連喝不超過 7 天

藥膳粥

補氣健脾



⚠️ 注意事項

- 感冒發燒、舌苔黃燥人士不宜
- 濕熱體質者禁用

材

焦三仙
- 焦山楂 6g
- 焦麥芽 6g
- 焦神曲 6g



滾水沖泡 10 分鐘

材

炙黃芪 30g
山藥 20g
瘦肉 60g
大米 100g

雙手握固 叩命門



節氣

生活

保健

中醫常講「通則不痛，痛則不通」。經絡氣血不通即為生病之源，很多健康的問題都是由此而來。其實，只要能經常按摩身體的一些穴位

就能達到養生的效果！今日推介一款自我穴位的按摩法，適合長期久坐、腰背勞損、手腳冰冷、精力不足的人士，亦可作為日常養生保健之用。

王俊傑醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學中醫藥碩士(骨傷及推拿)
南京中醫藥大學學士

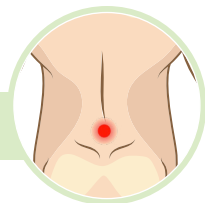


握固

雙手握拳，拇指內扣，四指包覆。
「固守精氣」，有助於安神定志、增強內氣。

命門穴

刺激此穴可溫補腎陽、強健腰膝，
改善腰酸、畏寒、疲勞等腎虛症狀。



位於後腰正中線，
第二腰椎棘突下凹陷處。

姿勢

站立或正坐，
背部挺直，放鬆肩頸

叩擊

將握固的雙拳置於後腰，
以拳背(或虎口側)輕輕叩擊
命門穴，力度適中，節奏均勻

頻次

每次叩擊 50-100 下，
早晚各一次



握固

雙手握拳，
拇指內扣，四指包覆

呼吸配合

可配合自然呼吸，
叩擊時呼氣，放鬆時吸氣

⚠️ 注意事項

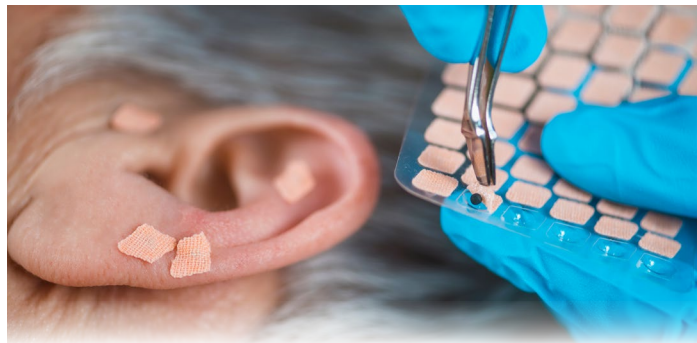
腰部有急性損傷、皮膚破損、孕婦或嚴重骨質疏鬆者應避免。
初學者需控制力度，避免過度敲擊。

耳穴療法

輕鬆做到

耳穴療法是一種中醫外治方法，通常用來輔助其他治療。在中醫經絡理論中，外耳上的穴位對應著人體每個部位及器官，而這些穴位的分佈形態類似於一個倒置

的胎兒。可以通過刺激耳穴，調整體內臟腑的功能，亦可當作日常預防保健使用。只要找到需要保健的部位與耳穴對應的位置，早晚用食指指尖輕點按壓 20 次。



李宛悅醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學中藥學碩士
北京中醫藥大學學士

節
氣

生
活

保
健



【穴位推介】

- 枕
- 垂前
- 皮質下
- 心
- 神門

【功效】

鎮靜、寧心安神



失眠



【穴位推介】

- 頸
- 頸椎
- 枕
- 皮質下
- 神門

【功效】

通經活絡、鎮靜止痛



頸椎病



【穴位推介】

- 三焦
- 口
- 胃
- 十二指腸
- 小腸
- 大腸

【功效】

調理腸胃運化功能



腸胃不適



注意事項

耳廓有濕疹、破損，不宜按摩。孕婦不宜用耳穴拍按法。

對付老寒腿

「老寒腿」除了對老人家下手，現在也開始對年輕人下手了？



老寒腿即膝骨關節炎，是以下肢發涼、關節活動不便、腫脹、疼痛等為特徵的骨性關節炎病症。老寒腿其實不單指某一種疾病，而是與天氣有關和久治不愈的膝蓋酸軟麻脹的統稱。

主要是冬天穿的褲子太薄，或者是長期在空調房，還有著拖鞋短褲；當然還有坐月子，或韌帶撕裂手術後不注意保暖等原因。所以老寒腿並不是中老年人的專利，其實很多二三十歲的年輕人也難以幸免。

畢麗虹醫師

ec_billhong



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
暨南大學中醫藥學士
國家執業醫師

日常養生保健小招式

1 泡脚

在中醫看來，老寒腿是風、寒、濕邪等侵襲人體，使經絡不通所致。可以搭配藥材如艾葉、紅花、益母草、乾姜等助溫陽之氣，待水溫合適能下腳時再泡。注意泡脚時間不宜過長，微微出汗即可。

材料	艾葉	30g	益母草	15g
	紅花	5g	乾姜	10g



2 藥膳食療

做法

- 1 瘦肉飛水，將所有食材洗淨放入砂鍋裡面燉 90 分鐘
- 2 放入適量的食鹽即可。

材料	當歸	5g
	川芎	5g
	牛膝	10g
	杜仲	10g
	桑寄生	10g
	瘦肉	適量



3 拍打

可以拍打揉捏腿旁兩側經絡，促進氣血運行。老寒腿最需要注意的就是保暖工作，不管是牛仔褲還是什麼長褲，同時可以選擇長襪，裹住腳踝或者小腿肚進行保暖。

4 注意保暖

日常生活戒食生冷寒涼之食物，避免過多飲用冰凍飲品。

預防乾眼症 青睞年輕人

節氣

生活

保健

「乾眼症」是中老年人才會出現的眼部疾病嗎？大錯特錯了！沒等到七老八十，無所不在的手機平板加速眼睛功能退化，影響淚水分泌，三十出頭也會患上乾眼症。這雖然不是大病，但總讓人覺得不舒服，輕則眼睛乾澀、有異物感或灼熱感，重則可能造成短暫的視力模糊，影響生活。



洗子敏 醫師

hazetsin.ec

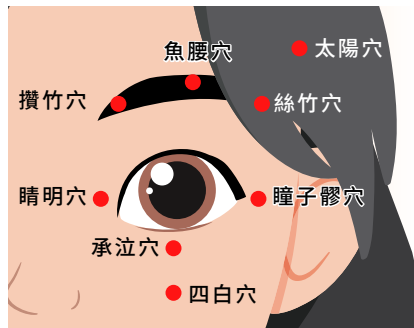


香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
廣州中醫藥大學中醫學學士

避免眼睛受傷害，可以從保養開始著手，以穴位護眼操緩解疲勞。

1 上眼眶 攢竹→魚腰→絲竹空
(連按 10 下避開眼球)

2 下眼眶 睛明→承泣→瞳子膠
(連按 10 下避開眼球)



3 太陽穴輕轉圈按 10 下

還有一種方法讓雙眼放鬆，做法簡單，先把眼睛輕輕閉上，然後快速地摩擦手掌，等到手掌微微發熱後，用發熱的掌心輕貼眼部。多做幾次效果更佳。

呼吸困難的 「喘證」



喘證以呼吸困難、甚至張口抬肩，鼻翼煽動，不能平臥為特征。嚴重者可導致喘脫。可見於多種急、慢性疾病的過程中。

引起喘證的多與外邪與內傷為主，有虛實的不同。外邪多為實，邪壅於肺，宣降失司；無邪者多虛，多見肺不主氣，腎失攝納。

梁婉婷醫師



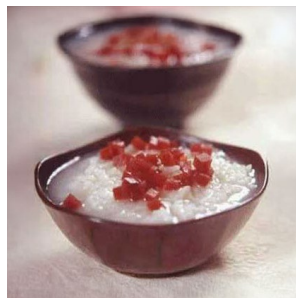
香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港大學中醫學碩士
暨南大學中醫學學士
國家執業醫師

山藥甘蔗粥

清熱除煩、健脾補肺

做法

- 1 將鮮甘蔗洗淨榨汁
- 2 山藥洗淨去皮，切塊
- 3 蓮子去芯、然後連百合一同洗淨，放至煲中
- 4 加入適量清水，再用猛火煮沸
- 5 後用文火煎煮 20-30 分鐘即可，待溫後食用。



材料		
鮮甘蔗汁	200 克	
山藥	50 克	
大米	50 克	
蓮子	3g	
百合	3g	

✓ 適合人士

熱病傷津，心煩口渴，高熱不退，肺燥咳嗽，大便乾結等症狀

✗ 忌用人士

• 血糖偏高人士



女性養生茶飲——薑檸紅糖茶



「晨起一杯薑茶陽氣升，睡前半盞檸檬陰血養。」故推薦現代女性根據自身體質飲用薑檸紅糖茶，調護陽氣陰血，達到陰陽平衡。

溫陽行氣

柔肝養血

抗疲扶正

3大主要功效

- 溫陽行氣：生薑辛溫驅寒，改善手脚冰冷。
- 柔肝養血：檸檬酸甘疏肝，紅糖補血化瘀。
- 抗疲扶正：維生素C與薑辣素提高免疫力。

吳夏妮醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
香港浸會大學針灸學碩士
廣州中醫藥大學中醫學學士

做法

- 1 先將生薑去皮，然後切薄片。
- 2 再加入檸檬，依個人口味落入適當的紅糖（或使用古法黑糖更好）
- 3 最後建議使用 60°C 以下的清水，混合所有材料即可。不建議凍水，容易削弱脾陽。

材料	數量
生薑（去皮）	3片
檸檬（去籽）	2片
紅糖	10-15g
清水	400ml

不同體質的搭配建議

血瘀型

表現為經血暗紫、膚色黯淡、皮膚粗糙等。

加山楂 5g，經前連飲 3 天。



痰濕型

表現為舌苔厚膩、身體困重等。

去紅糖，加茯苓 10g，午後飲用。



陰虛型

表現為手足心熱、盜汗等。

生薑減至 1 片，加麥冬 5g。



氣虛型

表現為氣微聲低、精力少、舌淡齒痕等。

加黃芪 3 片，晨起飲用。



黃金時段：

上午 9-11 點（脾經旺時）
飲用吸收最佳



食療週期：

連續飲用不超 7 天，
月經期間建議暫停飲用。



飲用禁忌與提示

慎用人群：胃食道逆流者、糖尿病者、
陰虛火旺者（例如潮熱盜汗）、
甲亢者、子宮肌瘤者

婦科養生之 孕早期



節氣

生活

保健

「胎漏」是懷孕初期陰道少量下血，時下時止而無腰痠腹痛者。「胎動不安」是懷孕期間有腰痠腹痛或下腹墜脹，或伴有少量陰道出血者。兩者均屬小產先兆，所以孕婦千萬不要輕視！

臨床需觀察陰道出血量、顏色、質地，腹痛，腰酸，小腹下墜四大症狀，結合全身情況和舌脈變化，辨別胎兒存亡和孕婦的寒熱虛實。中醫治療思路應以補腎保胎為治，根據不同証型輔以益氣養血、清熱涼血、化瘀固沖等。必要時需臥床休息，禁止性生活。

黃翰文醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
廣州中醫藥大學中醫學士
香港浸會大學針灸學碩士

懷孕初期是胚胎著床、穩定胎盤的重要時期，亦是孕期最不穩定的階段，外界刺激容易影響胎盤穩定性。因此懷孕初期要小心謹慎照顧自己，保持充足的休息，不要熬夜，每天盡量保持8小時睡眠時間。不要進行劇烈運動，過度操勞。注意個人衛生，若發現陰道的分泌物異常應盡早求醫。選擇寬鬆柔軟衣著，過緊衣服影響胎兒發育。及時補充葉酸，提高自身免疫力，降低患先兆子癇風險。時常保持心情開朗，做一個身心健康的孕媽媽。最後介紹一款「補腎安胎」食療：



桑寄生杜仲三棗茶

強腰補腎、養血安胎

適合肝腎不足氣血虛弱之孕婦飲用

做法

- 1 先把桑寄生、杜仲洗淨
- 2 再把南棗、紅棗、椰棗洗淨去核
- 3 全部材料放入煲內，加入 1.5L 水，大火滾 10 分鐘後，轉中火煲約 50 分鐘
- 4 煮至 1 碗，即可飲用

材料

桑寄生	1 兩
杜仲	20 克
紅棗	3 粒
南棗	3 粒
椰棗	2 粒



痛經

你不值得擁有

節氣

生活

保健

日常診療都會面對很多女性病人，而女性病人必問的是月經，因為月經能夠反映一個女性身體很多問題，例如月經早期或遲期反映寒熱虛實，有沒有痛症例如頭痛，胸痛，痛經等則能反映肝氣暢通與否，氣血是否足夠等問題，而痛經幾乎是所有女性病人共有的困擾。



陳松山醫師



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
廣州中醫藥大學中醫學士

每次當我告訴病人只有胸脹是來月經時的正常表現外，其他所有痛症都是不正常的，大部分病人都會跟我說「痛經不是正常的嗎？身邊個個都痛啫」，一般在服藥治療1個療程後，病人回來都會開心的跟我說「原來月經真的是可以不痛的啊。」



除了服藥調理外，我還會教病人一些簡單的穴位按壓以減輕疼痛，我們最常用的是「血海」及「地機」兩個穴位，「血海」是治療血症的要穴，具有活血化癥，補血養血，引血歸經之功效。而「地機」則是治療痛經要穴。



女性宜多泡腳



節氣

生活

保健

足部是人體經絡匯聚的地方之一，人體腳上有六條主要的經絡，包括三陽經（膀胱經、胃經、膽經）的終止點，以及三陰經（脾經、肝經、腎經）的起始點，所以泡腳有助於改善多種身體

問題，包括促進血液循環、緩解經痛、改善睡眠，以及祛除體內濕氣。泡腳更可刺激腳部的穴位，達到溫經散寒、活血化瘀的效果，對於現代女性來說，尤其適合。

陳梓軒醫師

kenford_pain_centre



香港中醫藥管理委員會註冊中醫師
廣州中醫藥大學針灸推拿碩士
廣州中醫藥大學中醫學學士

改善血液循環



泡腳能促進腳部及全身的血液循環，特別適合手脚冰冷、體質偏寒的女性。搭配桂皮、薑片等材料加強行氣功效。

緩解經痛



泡腳可以溫經散寒，有助於改善經期不適，如經痛、經期不規律等。建議搭配肉桂、艾草等舒緩痛感的材料。

改善睡眠



泡腳有助於放鬆身心，促進血液循環，睡前泡腳可幫助入眠。建議泡腳時加入薰衣草、玫瑰或鹽等安神材料。

祛除體內濕氣



泡腳有助於排除體內濕氣，特別是加入薑片、艾草等材料，更能加強利水消腫、強化氣血循環。



水溫建議：
泡腳水溫以38-43°C為宜，熱而不燙。



泡腳範圍：
水位約泡到小腿一半或膝蓋以下即可。



泡腳時間：
時間最大概 15 分鐘，
一週泡 2-3 次即可

⚠️ 注意事項

高血壓、心血管疾病患者
不太建議用太熱水泡腳



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
Kenford Integrated Chinese Medicine Clinic

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
觀塘順天	觀塘順天邨天瑤樓地下 12 號舖 黃祥華	6360 8881
觀塘寶達	觀塘寶達邨寶達商場 P1 樓 112 號舖 黃祥華	6360 8882
樂富	樂富富美東街 17 號滙富坊地下 5 號舖	5282 8003
葵盛東	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 1 期	青衣長康邨康貴樓地下 12 號舖	6360 9933
青衣長康 2 期	青衣青康路 12 號長康邨 2 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	大圍美田路 30 號美林邨美林商場 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 72A 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 3 號天盛苑天盛商場 1 樓 L119 號舖	5282 9281
粉嶺華心	粉嶺華心商場 1 樓 R130&131 號舖 黃祥華	6360 8800

健福堂綜合治療中醫診所地址



健福堂 綜合治療
中醫診所
Kenford Integrated Chinese
Medicine Clinic

旺角 T.O.P	旺角彌敦道 700 號 T.O.P.19 樓 1907 室	9859 8019
----------	-------------------------------	-----------



健福堂



健福堂 Eshop



Kenford Medical



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：2025年8月