

中醫養生讓您從頭到腳、由內而外都煥然一新用全新的身心迎接新的一年

[發表醫師] :李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2006/1/20

中醫養生讓您從頭到腳、由內而外都煥然一新用全新的身心迎接新的一年

您有腰酸背痛的問題嗎？您有睡眠不安穩的問題嗎？您有應酬多蔬果少的問題嗎？

您有痘痘或粉刺的困擾嗎？您有頭皮屑的困擾嗎？您有臭腳丫的困擾嗎？

闔家團聚的溫馨年假即將來臨了，您知道如何好好地運用中國的傳統醫學來整理自己的身心嗎？萬芳醫學中心中醫科貼心地為民眾準備許多養生、保養的小撇步，讓民眾從頭到腳、由內而外都煥然一新，用全新的身心迎接新的一年。

現代人的生活總是充滿著忙碌與緊張，工作勞累又缺乏運動，三餐常常在外的老外們更有營養不均衡的危機，應酬、飲食不均衡、肥胖、火氣大、口乾舌燥、腰酸背痛、緊張焦慮、長期熬夜、睡眠不安穩、失眠、注意力不集中、皮膚暗沈、皮膚過敏、異位性皮膚炎、冬季乾養、粉刺、青春痘、女性生理期症狀、頭皮屑、臭腳丫等問題，常常充斥在現代人的生活中，這些都是身體發出健康的警告訊號，讓我們處於亞健康的狀態，如果再不注意保養可能導致疾病的發生。因此，以中醫的養生藥材來進行保養與調理成為現代人的養生秘方，傳統地煎煮中藥有很好的療效，但是煎煮一帖中藥至少需要 45 分

鐘以上，相當地費時費力；且煎煮時的藥味也不一定是所有人都喜歡的。

有鑑於此，萬芳醫學中心中醫科李靜姿主任帶領中醫團隊特別針對現代人生活的特性與需求，貼心的精研出符合上班族的特製水劑、養生茶包、外用洗劑及漢方面膜等，這些製劑融合了現代科技的方便性與傳統中藥材的療效，簡單又方便的養生產品對於愛美又沒有時間的現代人而言是一大福音，方便攜帶的中醫養生系列將是現代人養生保健的最佳選擇！

萬芳醫學中心中醫養生系列如下：

特製水劑：加味玫瑰四物飲、加味四物湯、加味黑糖生化湯、強筋壯骨湯、養心安神湯。

加味玫瑰四物飲

成分：當歸、川芎、生地、炒白芍、玫瑰花、黃耆、桂枝、麥門冬、炙甘草、陳皮、玉竹、紅棗、麥芽、枸杞、桂皮。

使用方法：月經乾淨後開始服用，連續服用 6 天。每天 1~2 包。

適應症：平時容易頭暈倦怠欲保持好氣色者，月經經量少，月經來潮時易頭暈、腹部冷痛，開刀後欲補血者，月經乾淨後欲調補身體者。

醫師的叮嚀：特別適用於平時容易火氣大，吃傳統四物湯會腹瀉者。

養心安神湯

成分：浮小麥、龍眼肉、紅棗、炙甘草、茯神、麥門冬、遠志、酸棗仁。

使用方法：每晚睡前服用一包，連續服用 2 週。

適應症：平常容易緊張焦慮者、心悸、失眠、晚上睡覺時容易作夢、睡睡就醒者、醒後不易入睡者、睡覺容易驚醒者、長期熬夜讀書工作者。

強筋壯骨湯

成分：黨參、白朮、茯苓、炒白芍、杜仲、附子、黃耆、炙甘草、枸杞、黑棗。

使用方法：每天服用一包，亦可每次使用 2 包加水稀釋 3 倍燉排骨或腰子食用。

適應症：平常久坐容易腰酸背痛者、小孩成長骨頭痛者，走路走走就腳酸走不動者、老人骨質疏鬆腰酸背痛者。

養生茶包：減脂茶、三花消脂茶、養生茶、潤喉茶、養肝茶、消痘茶、益氣聰明茶。

減脂茶

成分：炒決明子、車前子、山楂、洛神花、黃耆、桑葉。

使用方法：每日使用一包，使用滾水沖泡，可反覆沖泡數次。

適應症：可抑制食慾，適於煩躁時就想吃東西者、時常應酬、平時吃太油膩者、喜歡吃美食者、吃的不多卻體重直直上升者、平常坐辦公室欲防止下腹肥胖者。

醫師的叮嚀：孕婦禁用。

消脂茶（三花消脂茶）

成分：茉莉花、菊花、洛神花、山楂、荷葉、桑葉、決明子、茶葉、陳皮、甘草、烏梅、黃耆。

使用方法：每日使用一包，使用滾水沖泡，可反覆沖泡數次。

適應症：平時吃太多油膩者、一忙或壓力大就想吃東西者、下腹腫脹者、欲保持苗條身

材者。

醫師的叮嚀：孕婦禁用。

養生茶

成分：黃耆、黨參、陳皮、甘草、麥門冬、白朮、板藍根、防風、蒲公英。

使用方法：每天使用一包，使用滾水沖泡，可反覆沖泡數次。

適應症：平日體力較差欲保持好精神者、動不動就容易流汗者、容易感冒者。

養肝茶

成分：黃耆、黨參、刺五加、甘草、參鬚、茵陳、地骨皮、浙貝、七葉膽。

使用方法：每天使用一包，使用沸水沖泡，可反覆沖泡數次。

適應症：容易火氣大、易疲勞、平常應酬多常飲酒又睡眠少者、常熬夜者、容易口臭者。

醫師的叮嚀：孕婦禁用。

消痘茶

成分：夏枯草、連翹、牡丹皮、當歸、甘草、甜菊葉、薄荷、金銀花、赤芍、天花粉、茯苓、白扁豆、綠豆衣。

使用方法：每天使用一包，使用沸水沖泡，可反覆沖泡數次。配合抗痘粉使用效果更佳。

適應症：容易長青春痘者、平常易生粉刺者、容易有痘疤者。

益氣聰明茶

成分：酸棗仁、丹參、玄參、陳皮、黃耆、甘草、菖蒲。

使用方法：每天使用一～二包，使用沸水沖泡，可反覆沖泡數次。

適應症：平常讀書多容易精神差者，注意力不集中易健忘者、常常熬夜用腦者。

外用洗劑：腳丫爽、頭皮爽、潤膚洗劑。

腳丫爽

成分：百部、苦參根、紅花、當歸、生地、赤芍、白芍、元參、丹參、雄黃、荊芥、防風、白芷、蛇床子、地膚子、牡丹皮、地骨皮、蟬退、黃芩、甘草。

使用方法：每晚洗完澡後，取用 2 包藥粉置於臉盆中，再加滿溫熱水攪拌，每次浸泡 15 分鐘。【不可內服】。

適應症：容易流腳汗者，容易腳臭者，容易得香港腳者。

潤膚洗劑（皮膚癢）

成分：苦參根、大黃、黃柏、藿香、淮山、白芨、黃精、黃芩、伸筋草。

使用方法：每天洗完澡後，取用少許藥水置於臉盆中，加溫水稀釋 10 倍，以毛巾擦拭全身或患處，亦可將毛巾濕敷於患處數分鐘，洗淨即可。

適應症：容易皮膚癢皮膚過敏者、異位性皮膚炎者、老人冬季易皮膚癢者、平常皮膚易乾癢者。

漢方面膜：珍珠御容散、抗痘粉、蘆薈凍。

抗痘粉

成分：冰片、黃芩、白芨、丹參、白芷、珍珠粉。

功效：消腫抗炎，清熱潤膚。

使用方法：每次取用一包，加水攪拌調勻後，塗抹於臉上，30 分鐘後即可洗淨。每天晚上洗完臉後使用。建議搭配蘆薈凍一起使用，效果更好。【不可內服】。

適應症：皮膚偏於油膩者，容易長粉刺及青春痘者。

蘆薈凍膏

使用方法：每次取用少許塗抹於患處，一天 2～3 次。【不可內服】。

適應症：皮膚容易過敏者、日曬後的皮膚保養、欲保持臉部皮膚光采亮麗者。

醫師的叮嚀：可搭配抗痘粉或珍珠御容散。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。