

現代人必懂的中醫保健法則



台北信義馬光中醫診所
吳奕璇中醫師



台北信義馬光中醫診所 吳奕璇醫師

義守大學學士後中醫系

台大農化系

YouTube頻道【Ovi's中醫日常】

電話:02-2700-0599

台北市信義區莊敬路8號

(TICC對面/世貿101站2號出口)

診別 \ 星期	一	二	三	四	五	六	日
早上8:30-12:00						●	休診
下午2:00-05:30	●		●	●	●		
晚上6:00-09:30	●	●	●		●		


截掛時間:當診門診結束前30分鐘

可以在這裡找我



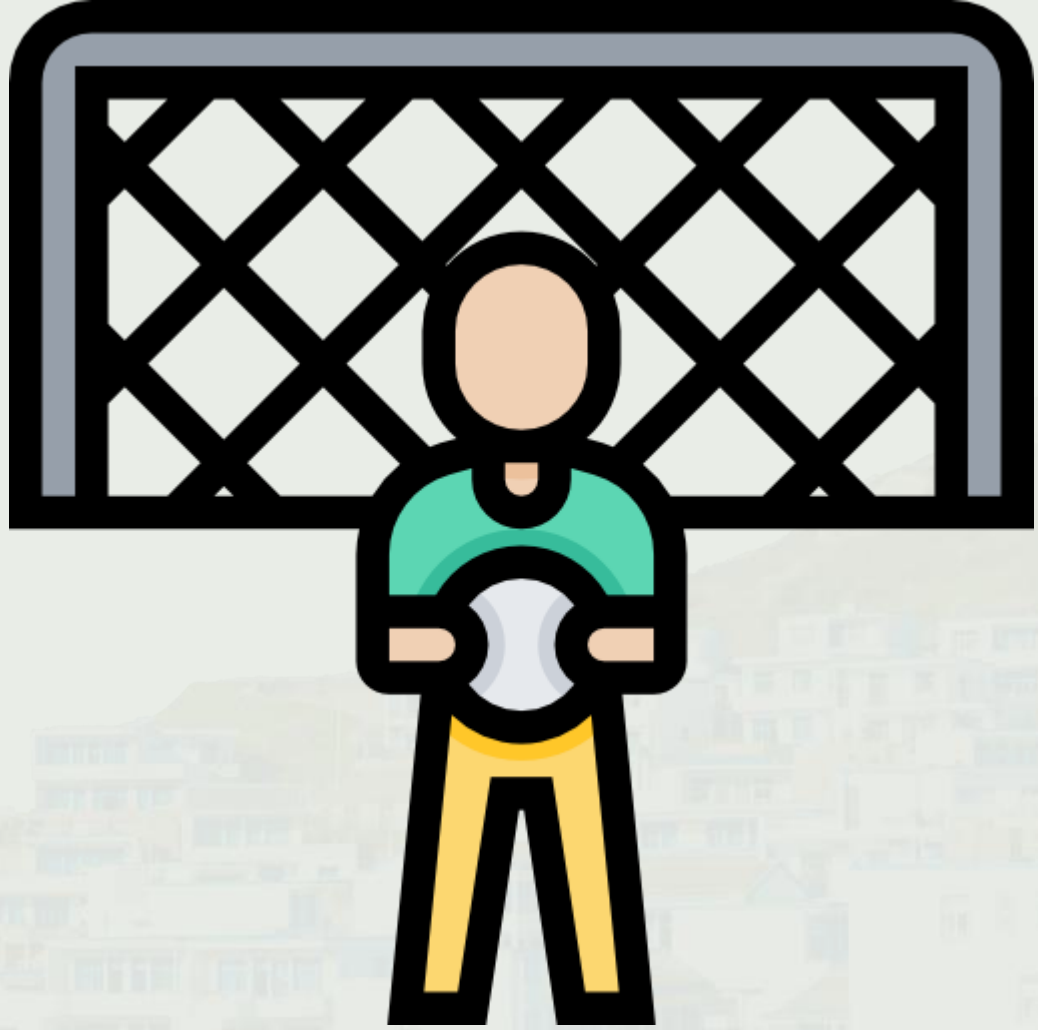
 YouTube
【Ovi's中醫日常】



 Instagram
【ohohoviwu】



 Facebook
【Ovi's中醫日常】





齊桓公為何「病死」?!

不聽醫生的話有多可怕!





馬光醫療網

預防醫學

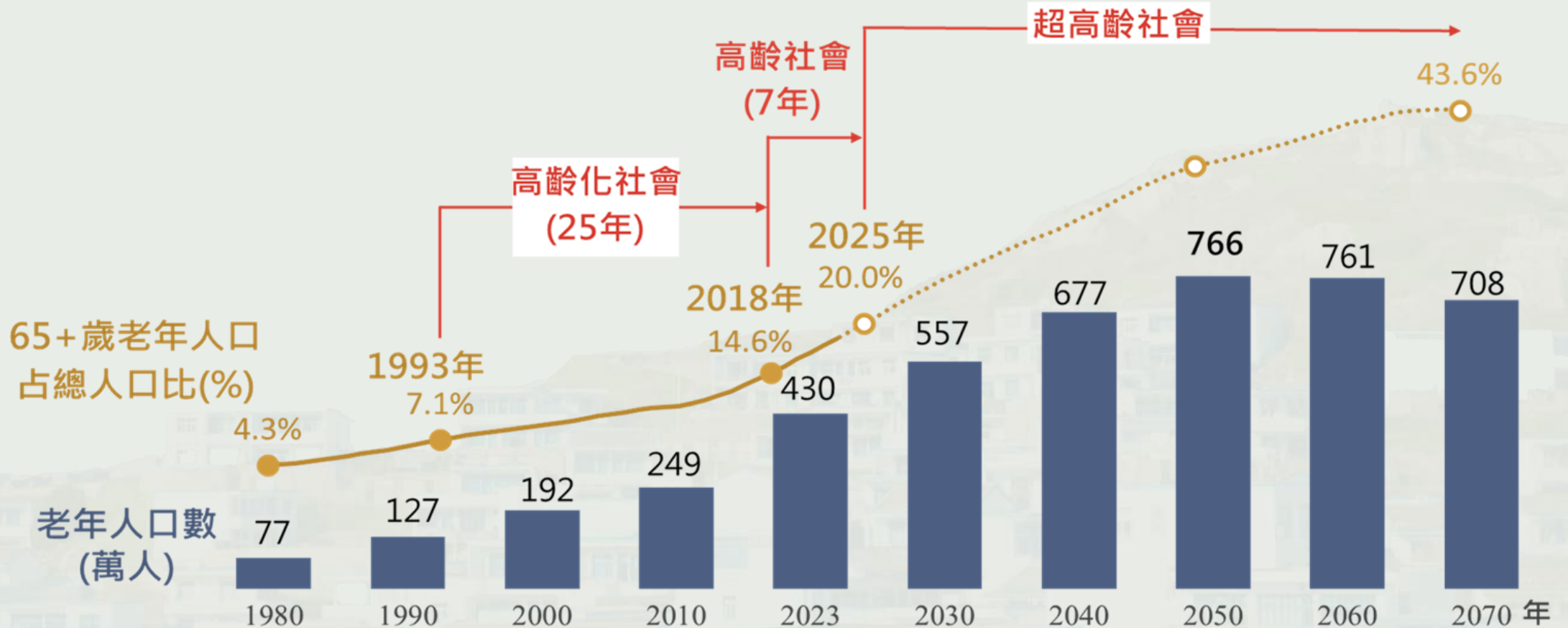
大病化小，小病化了

每五個人，就會有一個是65歲以上的老人！ 「超高齡」社會即將來臨，大家準備好了嗎？



馬光醫療網

中醫治未病



註：截至2023年為實際值，其餘為假設總生育率為1.2人之中推估結果。



平均壽命 _____ 歲

健康餘命 _____ 歲

平均臥床 _____ 年



平均壽命 **80** 歲

健康餘命 _____ 歲

平均臥床 _____ 年



平均壽命 **80** 歲

健康餘命 **72** 歲

男性70歲

女性74歲

平均臥床 **1** 年



平均壽命 80 歲

健康餘命 72 歲

平均臥床 8 年



馬光醫療網

中醫
西

CAN HELP!



上醫治未病
中醫治欲病
下醫治已病





治未病

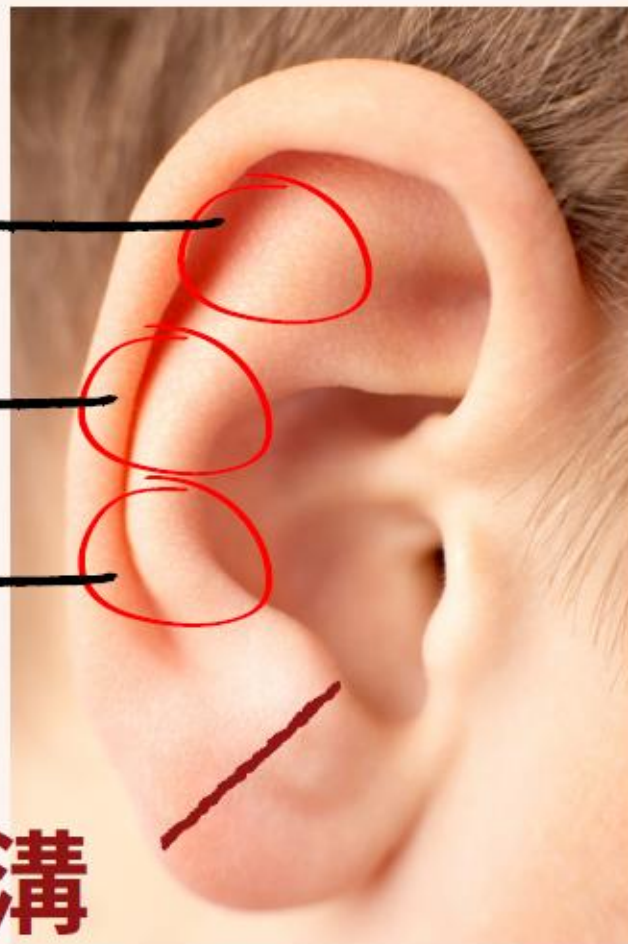


耳朵的血絲、瘀點

瘀點代表的
疼痛部位
膝蓋

腰椎

頸椎



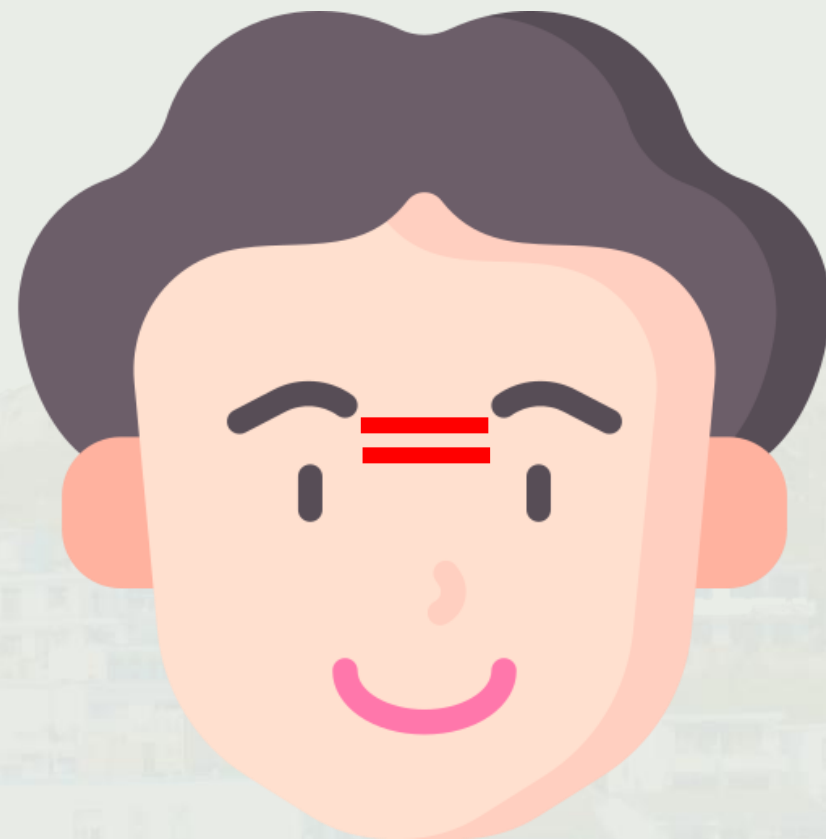
冠心溝



冠心溝



懸針紋



山根橫紋



馬光醫療網



天人合一

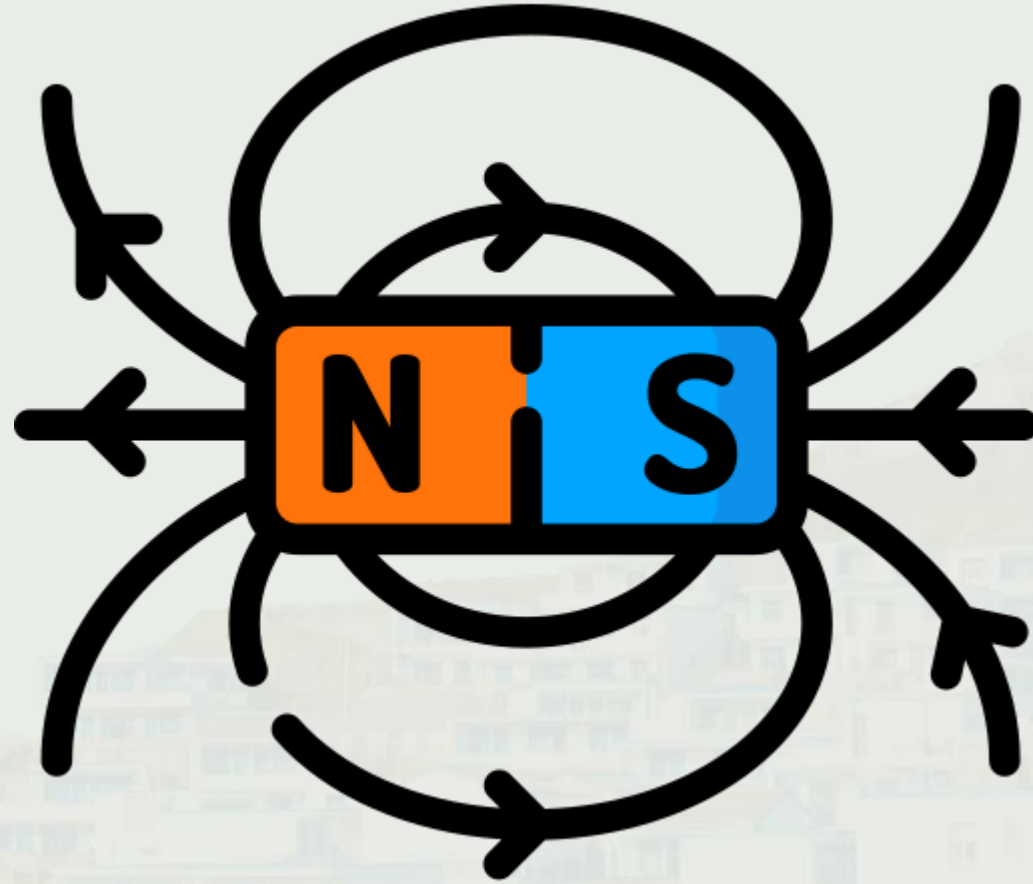


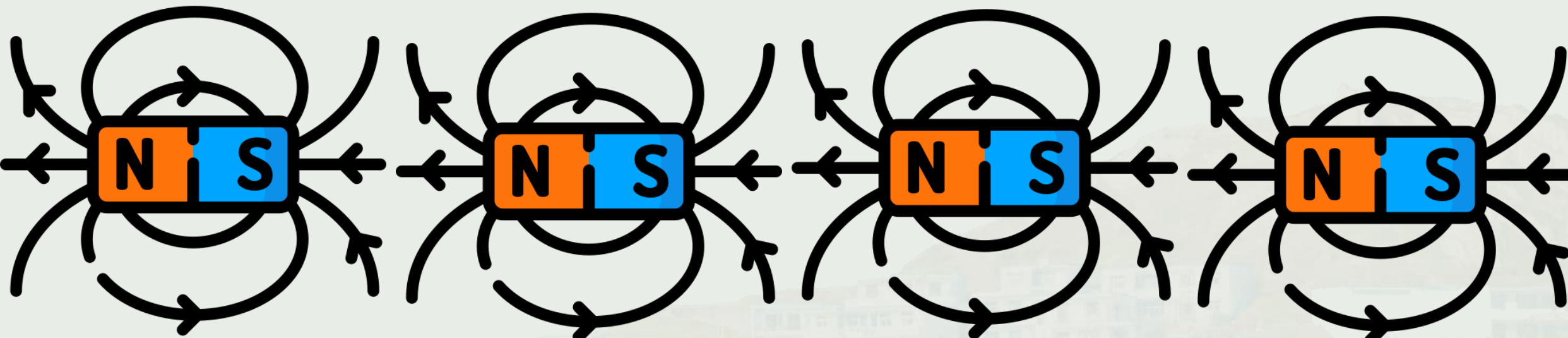
馬光醫療網



陰陽理論

對立、相對

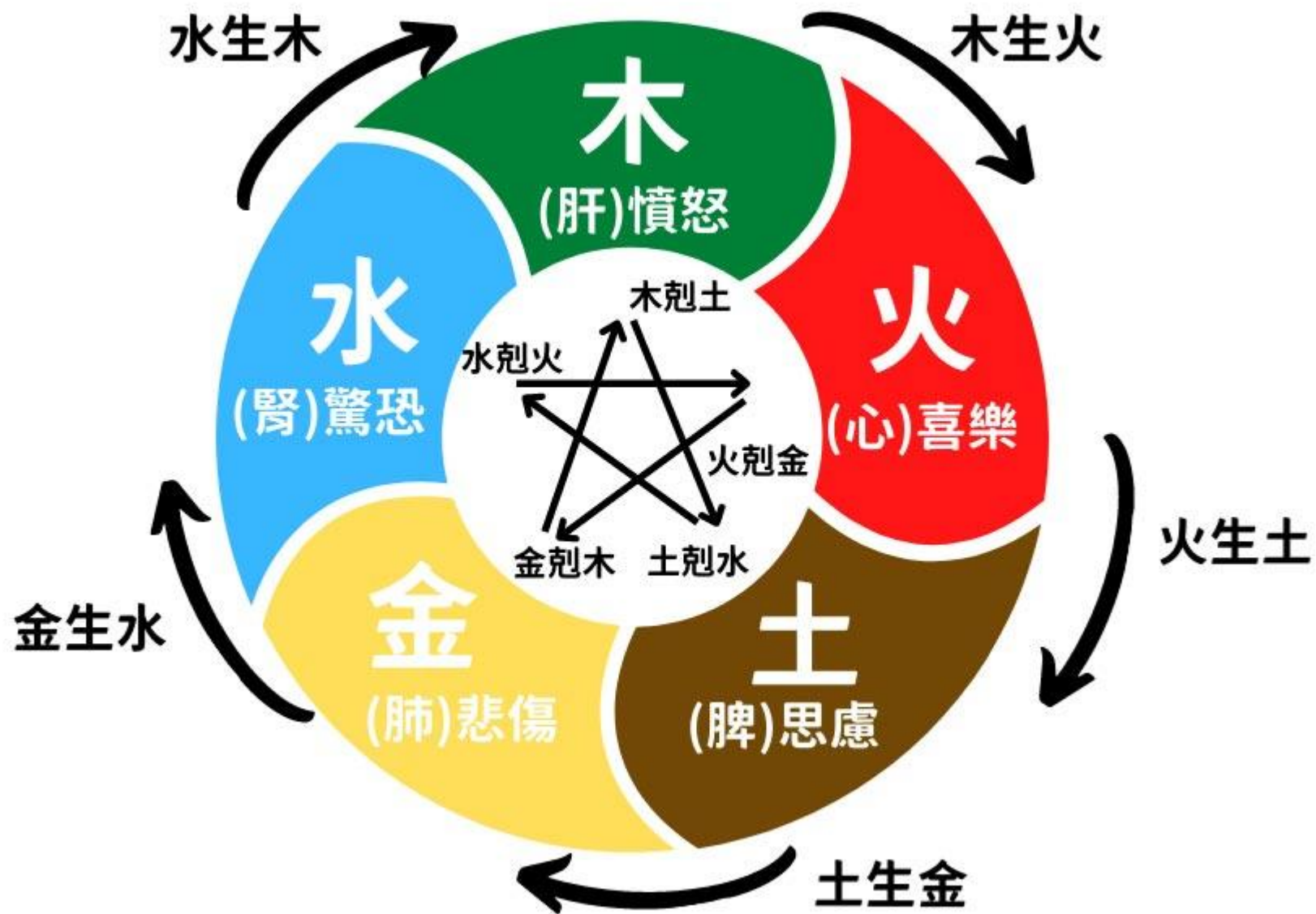




不可分割

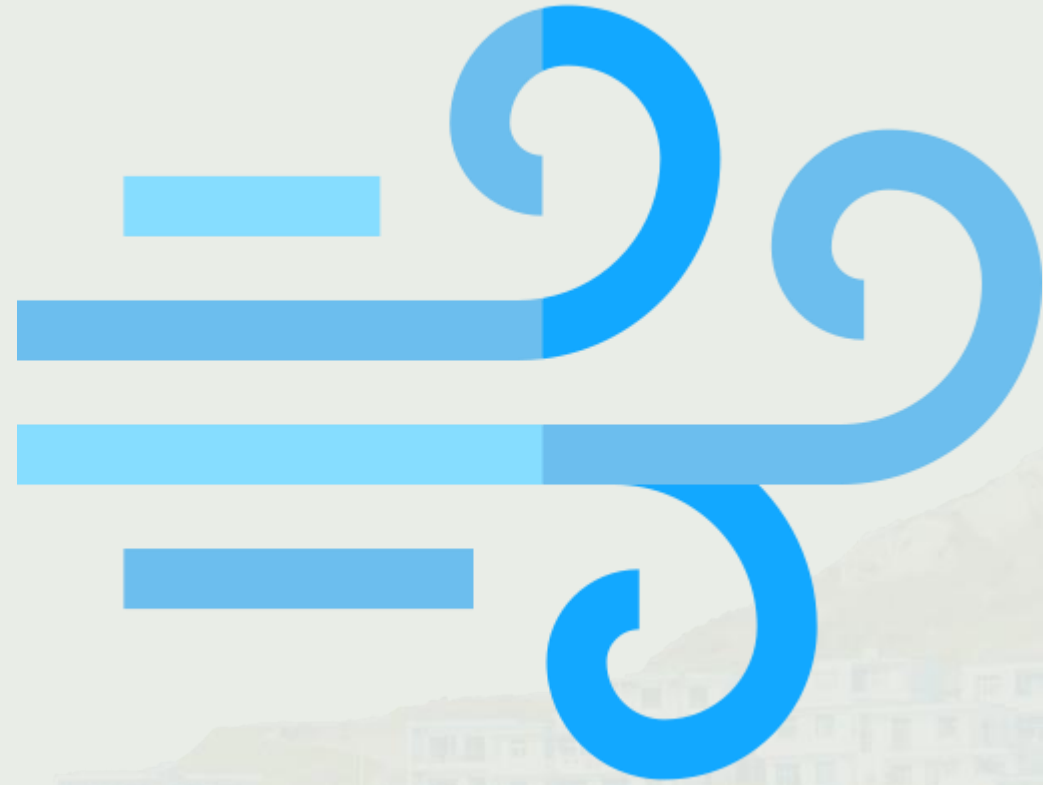


五行理論

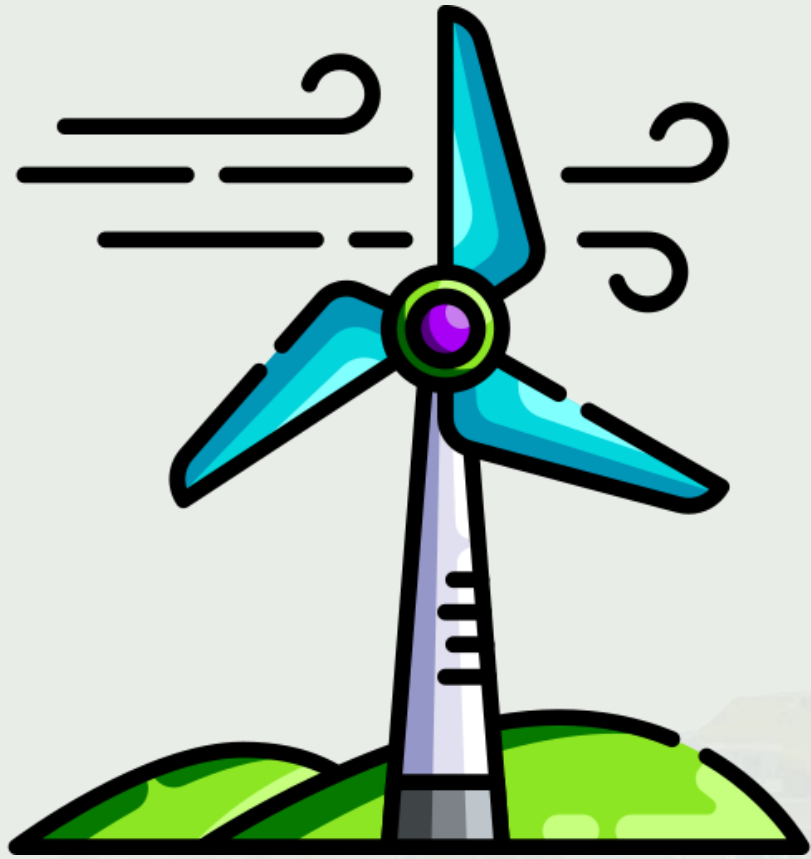




馬光醫療網



氣是什麼？



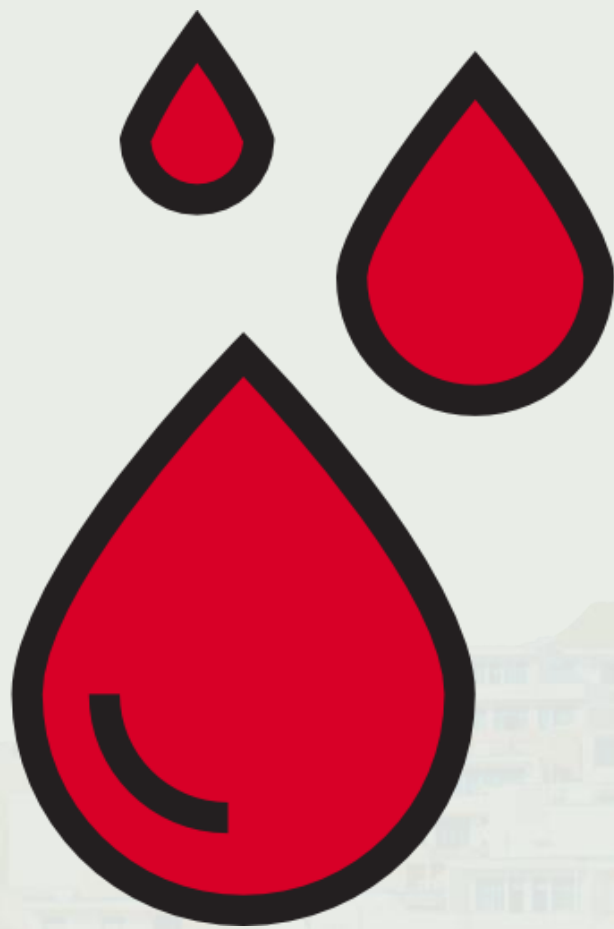


沒氣會怎樣？

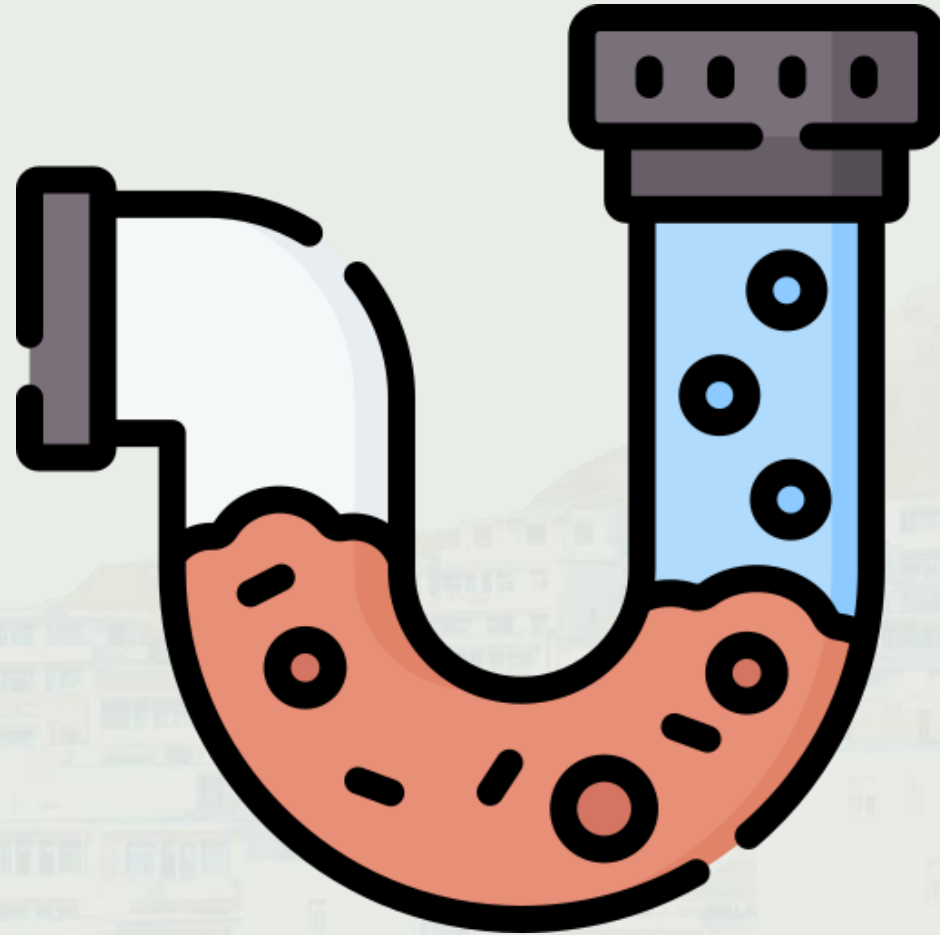




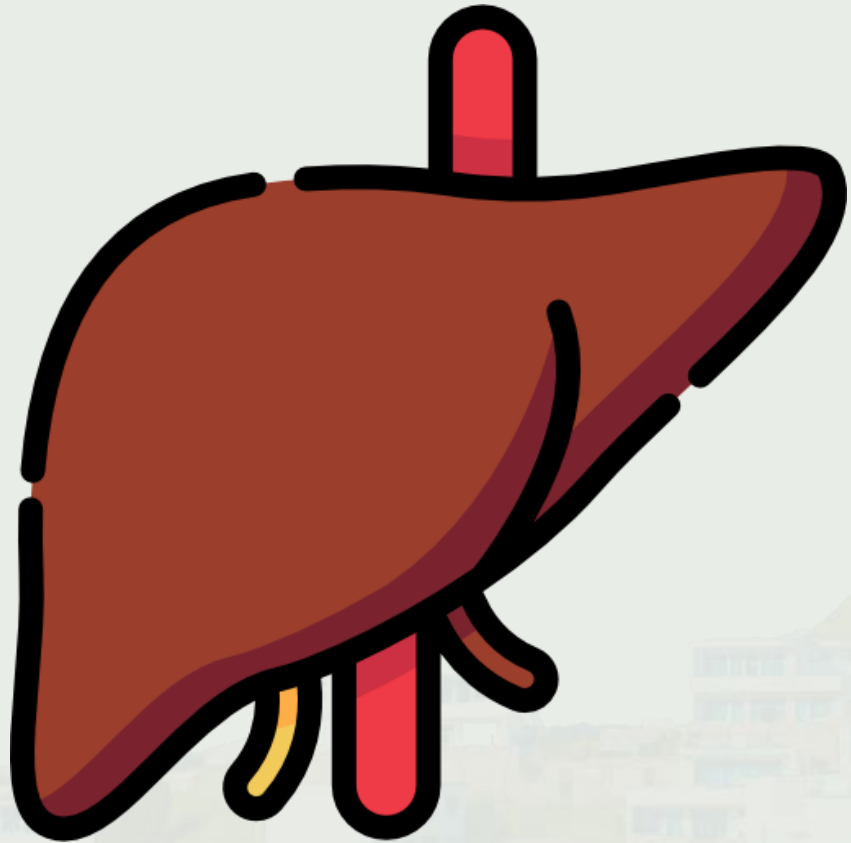
血、津液是什麼？



堵住會怎麼樣？







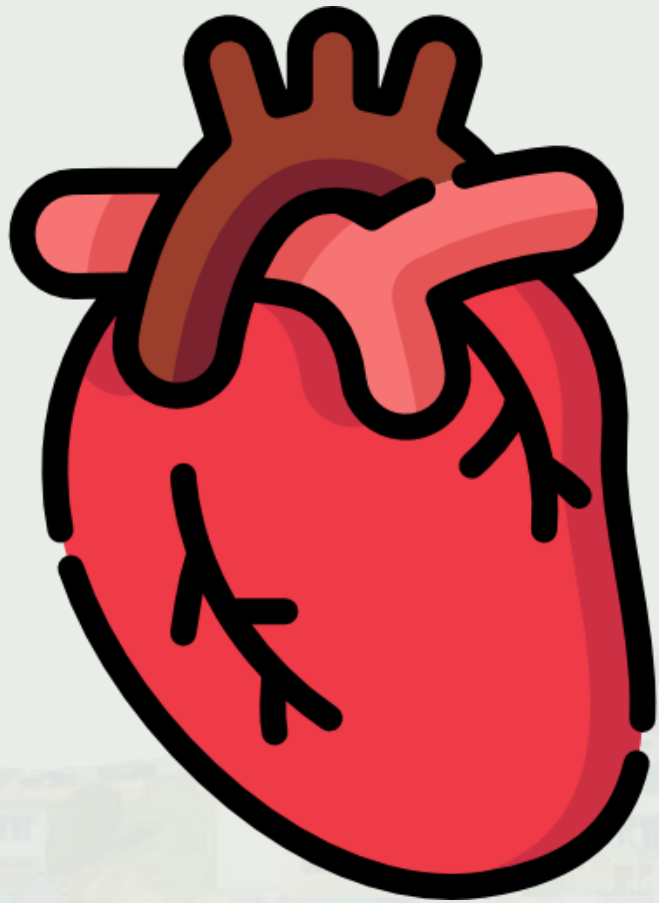
中醫肝：

主疏泄

1. 消化、代謝
2. 情緒
3. 藏血

現代醫學：

1. 代謝、解毒、儲血、膽汁分泌等多項重要功能。
2. 神經系統調節情緒、自律神經系統



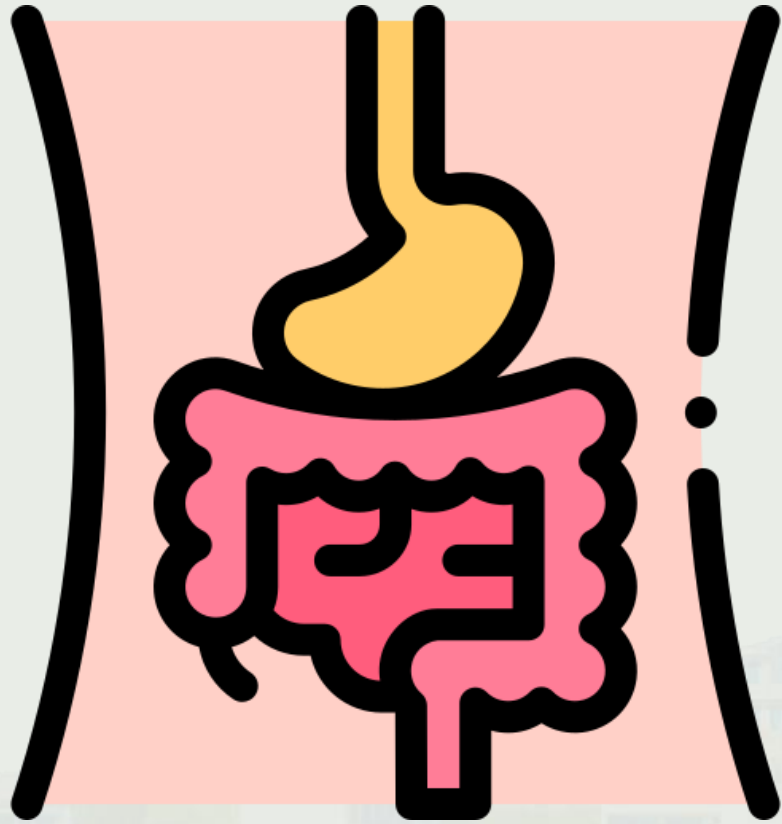
中醫心：

- 1.負責血液循環
- 2.精神、意識、思維活動，稱「心主神明」。更接近於**大腦**的功能，包括意識、記憶、情感等。

現代醫學：

主要對應**心臟**。心臟作為循環系統的核心，其功能是泵血，維持全身血液循環。



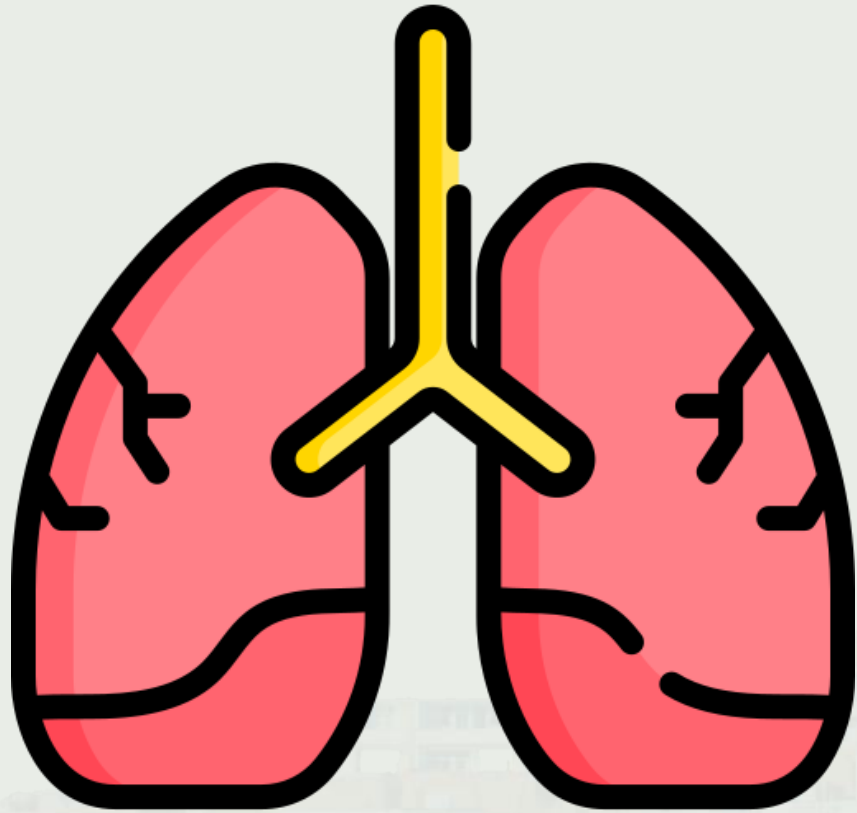


中醫脾：主運化

1. 消化吸收的中心
2. 「後天之本」之稱。
3. 「統血」，防止血液外溢。

現代醫學：

現代醫學的脾臟主要作為淋巴器官，負責過濾血液、清除老化紅血球和免疫。



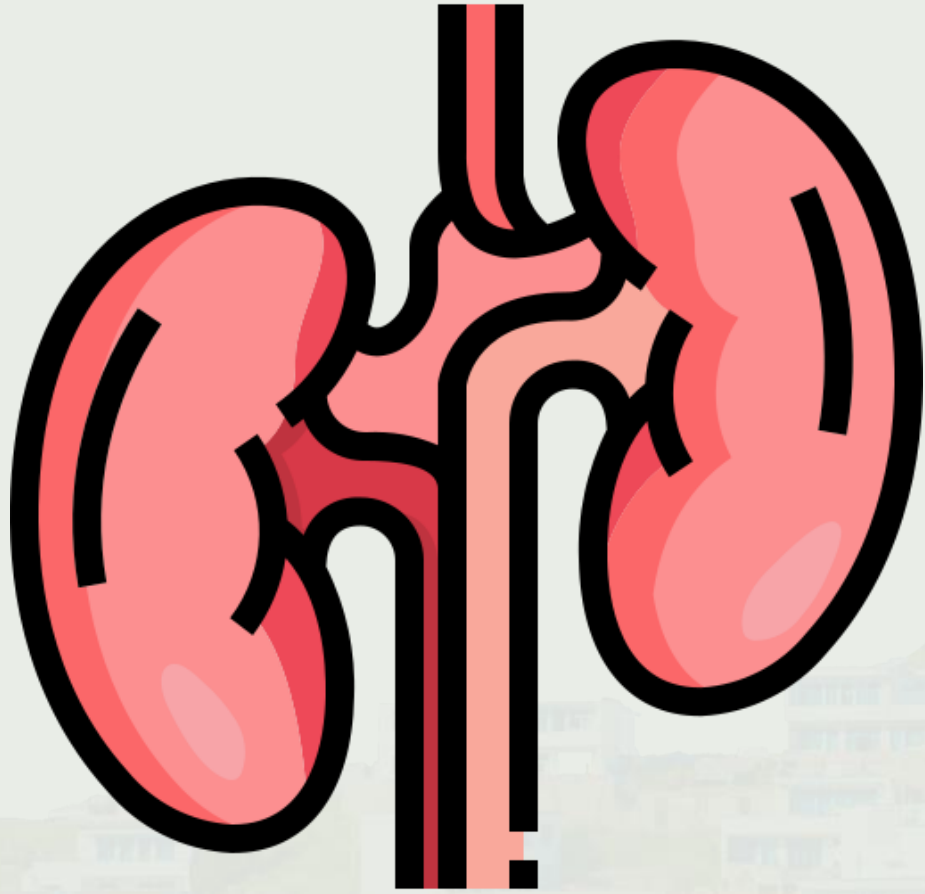
中醫肺：

主氣

- 1.負責呼吸
- 2.宣發肅降
- 3.通調水道，調節水液代謝，並與皮膚和體毛有關。

現代醫學：

肺臟是呼吸系統的核心，負責氣體交換，即吸入氧氣、排出二氧化碳。

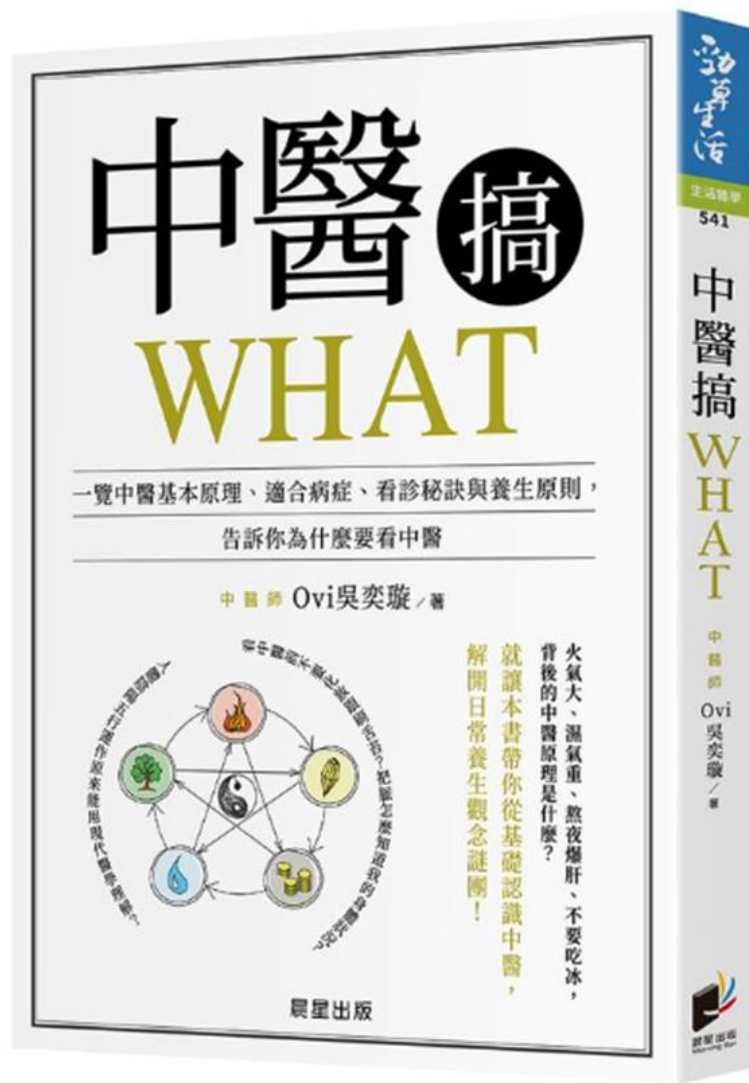


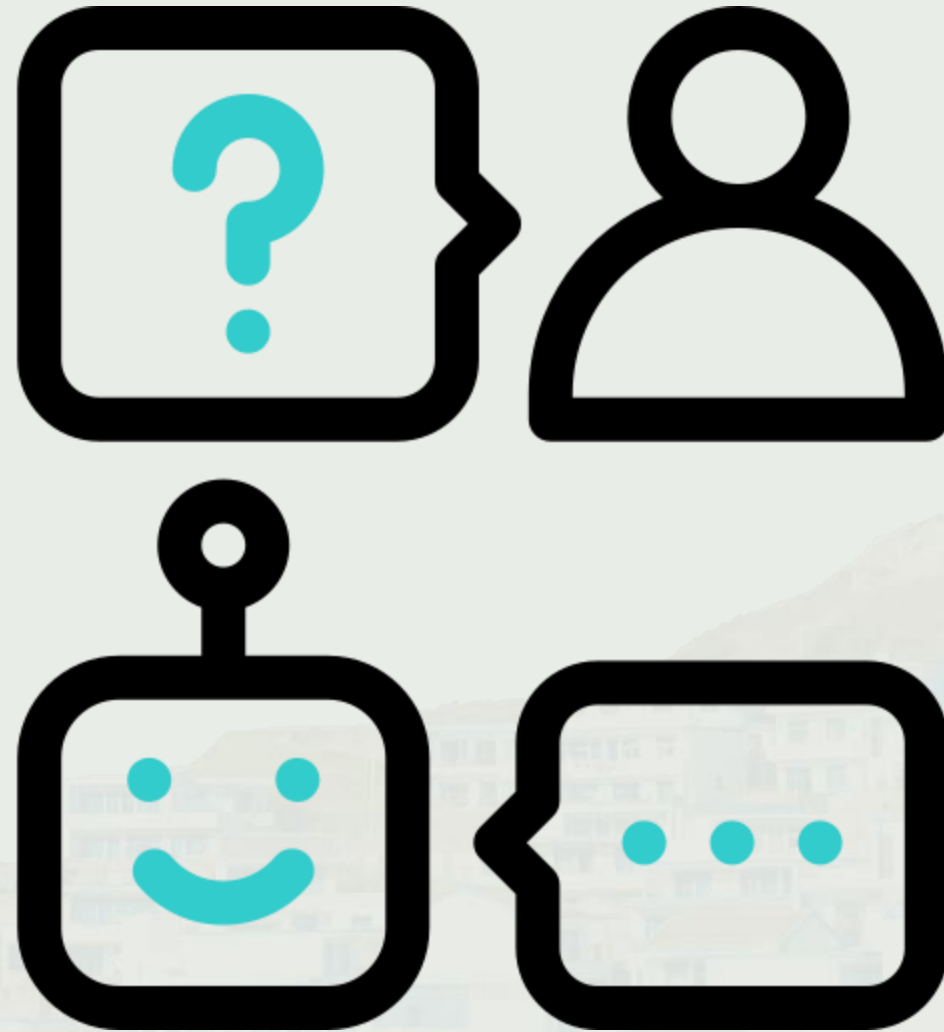
中醫腎：藏精，

- 1.人體生長、發育和生殖的根本
- 2.水液代謝
- 3.主骨生髓、其華在髮

現代醫學：

腎臟在現代醫學中負責排泄代謝廢物、調節體內水分和電解質平衡，

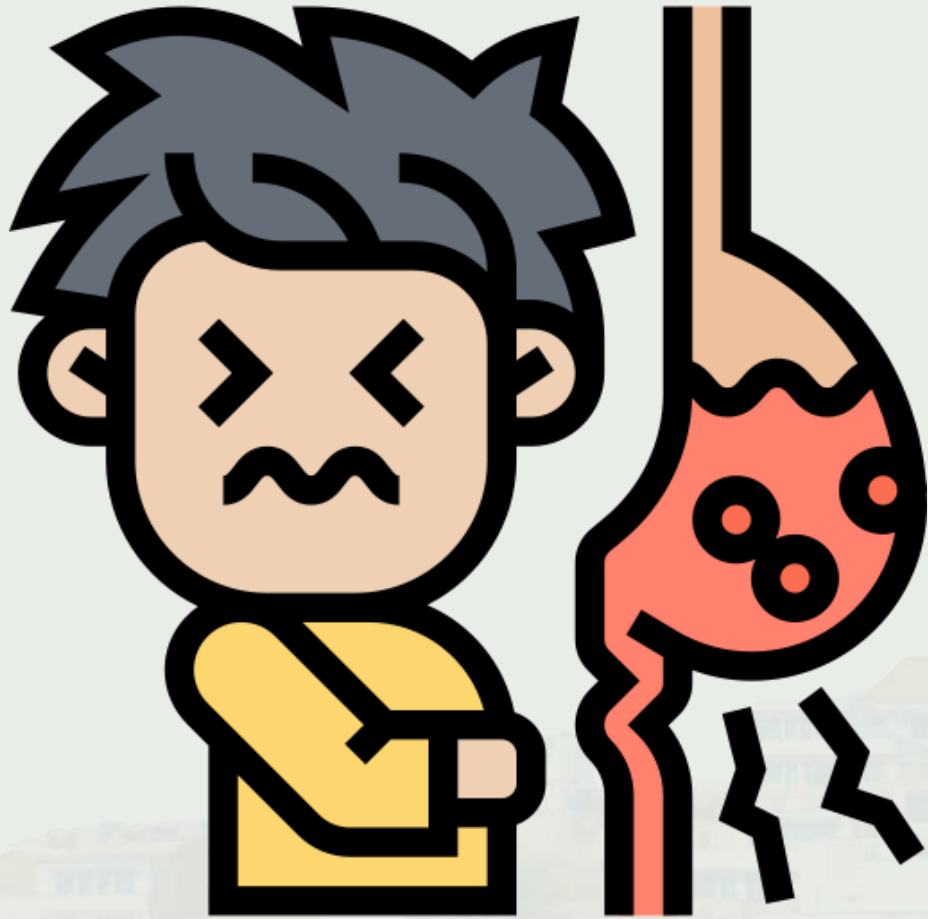






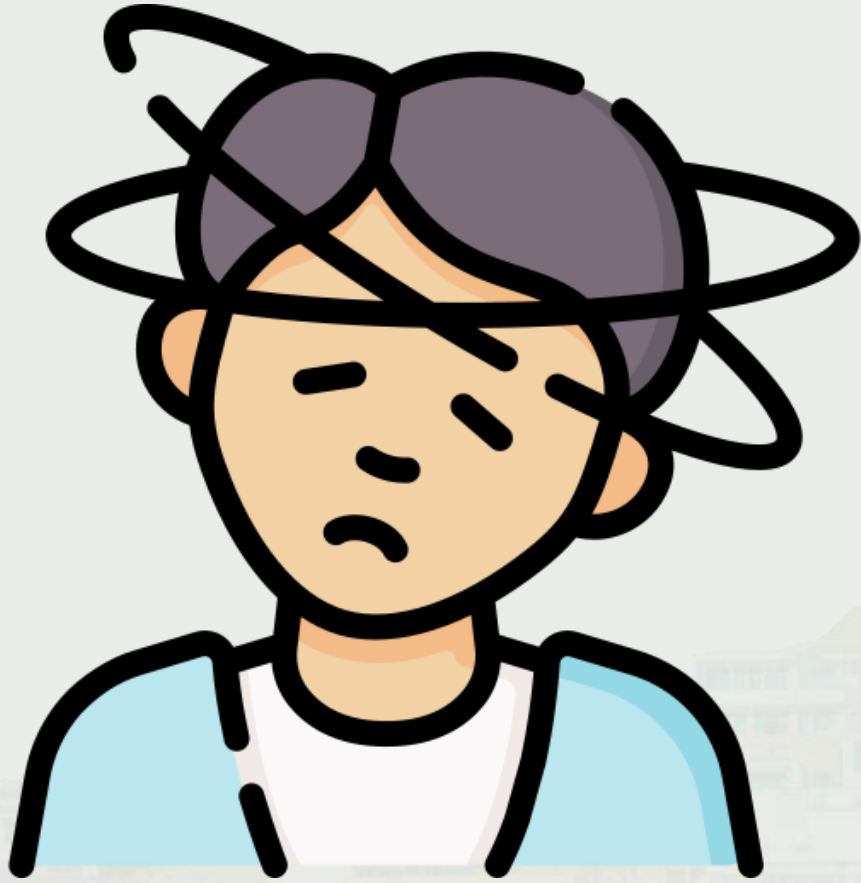
肝氣鬱結

1. 玫瑰花草茶
2. 內關穴
3. 太衝穴
4. 腹式呼吸



脾胃虛弱、濕氣重

1. 固定時間吃飯、慢
2. 四神湯
3. 肚臍按摩



慢性疲勞

1. 固定作息
2. 午覺閉目養神(10-15分)
3. 百會穴



失眠多夢

- 1.睡前泡腳(艾葉、薑片)
- 2.心經按摩
- 3.百合蓮子湯



馬光醫療網

切問聞望

製客屬專

付給保健

中醫為您全方位照護

1

2

3

陪您一起度過人生每個階段



台北信義馬光中醫診所

中醫一選 吳奕璇

診別 \ 星期	一	二	三	四	五	六	日
早上8:30-12:00						●	休 診
下午2:00-05:30	●		●	●	●		
晚上6:00-09:30	●	●	●		●		


截掛時間：當診門診結束前30分鐘

可以在這裡找我



 YouTube
【Ovi's中醫日常】



 Instagram
【ohohoviwu】



 Facebook
【Ovi's中醫日常】

有什麼問題歡迎踴躍舉手發問!!!

THANKS

