



了解體質，健康就來了

中醫養生保健的第一課

高雄長庚 中醫內科 許詠棠 醫師



追求健康第一步

了解自己是什麼體質？



已讀
16:08

最近好冷哦，我常常都手腳冰冷.....
你今天下班有空嗎？🙏🙏



幹麻～～你要請客喔～😘😘

16:09

已讀
16:10

還請客勒...我是要找你去吃麻辣鍋啦～
看會不會讓身體熱一點



但但但但.....我吃麻辣鍋會拉肚子耶😞
😞

16:11

已讀
16:12

哼哼，上次還笑我冷底，沒想到妳腸子
虛.....😂😂😂



我上次去看中醫，她也這樣說我耶，叫
我不能吃烤炸辣....😞😞


16:12



這個對話是不是似曾相似??

我們是不是常常聽到.....

- 這是**體質**的問題！
- 你的**體質不好**，要調補一下。
- 你的**體質較冷**，要**溫補**一下。
- 你較有火，**體質較燥熱**，不能吃補。
- 你有**過敏的體質**，皮膚較會癢。



真的是體質問題嗎？

- 高、矮、胖、瘦
- 常常感冒，一感冒就好久才會好。
- 吃這個也癢，吃那個也癢
- ✓ 別人吃的不會，我為什麼卻會？
- ✓ 我沒有做錯事，沒有特殊原因，卻會癢？
- 疾病就是好不了，但是就檢查不出原因
- 家族性、遺傳性疾病
- ✓ 糖尿病、高血壓、高血脂
- ✓ 個性、自律神經問題

中醫體質定義

先天稟賦(遺傳)

後天調養(環境)

- 體質是在人體生命過程中，在先天稟賦(遺傳)和後天調養(環境)的兩個基礎上共同形成的。
- 表現於身體形態結構、生理功能和心理狀態等方面，是綜合的、相對穩定的固有特性。

中醫體質定義

先天稟賦(遺傳)

後天調養(環境)

- 體質是在人體生命過程中，在先天稟賦(遺傳)和後天調養(環境)的兩個基礎上共同形成的。
 - 表現於身體形態結構、生理功能和心理狀態等方面，是綜合的、相對穩定的固有特性。
- 好深奧~~~~不太了解嗎？許醫師用圖來跟大家說明

先天稟賦

後天調養

體質一般來說穩定但會變動

體質

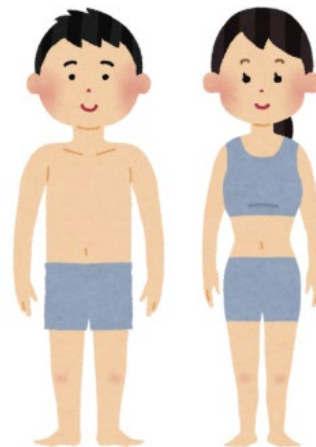
自然

環境

遺傳

影響

外型
身體功能
心理



體質影響疾病的發展

先天稟賦(遺傳)

後天調養(環境)

疾病的產生並非一朝一夕就形成，許多人生病都是從健康發展到亞健康，然後在某次的病因誘發之下而開始有不舒服的感覺，然而，每個人生病的條件或誘發疾病的因素卻有所不同，一家人身處在同一空間，有時不會所有人都感冒，或是夫妻同時感冒，症狀不一定完全相同，這就是體質不同，使疾病的表現也有所不同的緣故。

體質的面相

時間軸的不同
空間軸的不同

簡單來說，體質可分為兩大面向來探討，一為「**時間軸的不同**」，亦即，一個人從出生、成長、壯年到老化，不同階段，會有不同的體質；一為「**空間軸的不同**」，亦即，由於生長環境，背景等因素影響，體質也會有所不同。

影響體質的因素

時間軸的不同
空間軸的不同

時間軸的不同



遺傳

年齡

性別

空間軸的不同



居住環境

氣候

生活習慣

運動

疾病

藥物

飲食

情緒

影響體質的因素

時間軸的不同
空間軸的不同

小孩



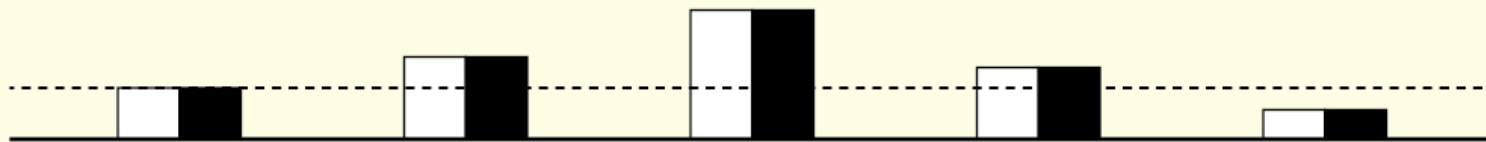
青壯年



老年



先天精氣
後天精氣
陰陽總量



20歲

先天精氣+後天精氣
=人體的陰陽總量

時間軸的體質

先天精氣+後天精氣=人體的陰陽總量

年齡不同，人體的陰陽總量會有所不同：

- **兒童時期**的陰陽含量少，但先天精氣是充足的，不足的是水穀精氣
- **青壯年**的陰陽含量最高
- **老年人**的陰陽含量少，不僅先天精氣不足，水穀精氣的供應量也相對減少

時間軸的體質

先天精氣+後天精氣=人體的陰陽總量

- 人體是由受精卵分化而成，出生後的小個體經由飲食水穀的補充，慢慢成長為大個體。
- 剛出生的小個體之陰陽總量是少的，但它同時也含有最充足的「先天精氣」，也就是父母給予我們的陰陽，在此時含量是最高的，先天精氣相當於電腦的開機鍵，要有先天精氣，臟腑才能開機運作。
- 隨著年紀增長，先天精氣會逐漸衰減，直到年老，先天精氣完全消耗完畢時，生命也會隨之終止。

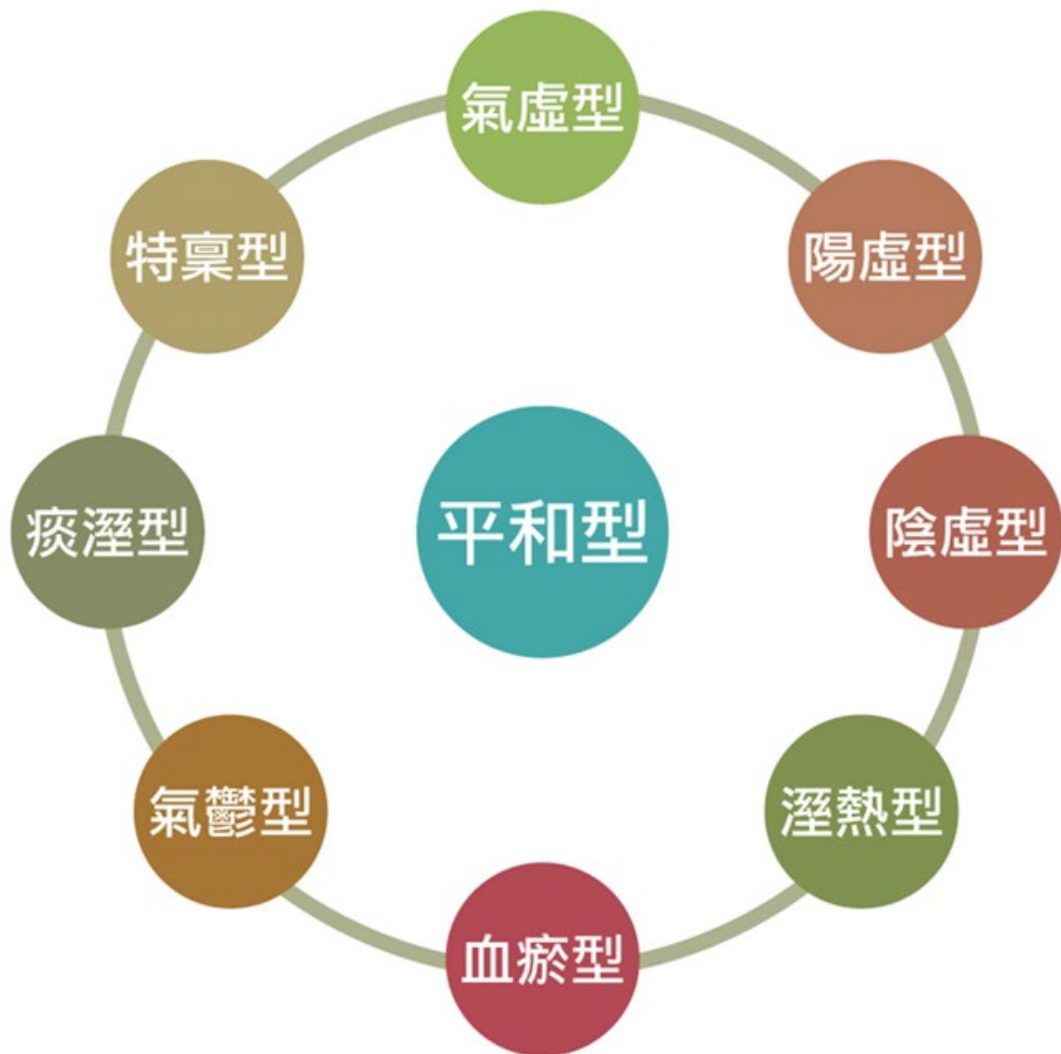
時間軸的體質

先天精氣+後天精氣=人體的陰陽總量

- 先天精氣會在出生之後開始衰減，但會透過後天飲食補充，讓人體的陰陽總量逐漸增加。
- 直到20歲，陰陽總量會達到高峰，之後便開始衰退，到40歲時，會衰退到高峰時的一半。
- 先天精氣是臟腑的開機鍵，所以當它消耗到一定程度，臟腑機能會開始衰退，進而使飲食水穀、呼吸清氣的利用效率變差，所以老年人食慾會開始下降，就是因為他們的腸胃功能已經衰退，沒辦法消化太多飲食水穀的緣故。

體質常見分類

現代中醫的體質分類法—九分法



2009年中華中醫藥學會發佈《中醫體質分類判定標準》
體質共分為九個類型

體質的常見分類

最好的體質 陰陽平和體質---身心健康

陰陽平和質——正常體質

陰：人體內有寒涼、滋潤、濡養、寧靜、抑制、促進成形作用的物質與功能。

陽：人體內有溫煦、推動、興奮、促進化氣的物質與功能。



陰

陽

陰平陽秘，精神乃治

體質的常見分類

平和體質---身心健康

- 面色潤澤
- 頭髮稠密有光澤
- 精力充沛、不易疲勞
- 睡眠良好
- 舌色淡紅、苔薄白



主要特徵：體形勻稱健壯，面色、膚色潤澤，性格好相處，對外界適應能力較強。

建議調理：食物宜多樣攝取、避免偏食或暴飲暴食，適度運動可達到保健身體的效果。

體質的常見分類

氣虛體質---常無力、疲乏

- 元氣不足
- 易疲乏、易出汗
- 語音低弱
- 肌肉鬆軟不實
- 有齒痕舌



主要特徵：說話無力、肌肉鬆軟、容易出汗；只要稍微勞動，就會累得喘不過氣來。身體抵抗力較差，容易感冒。

建議調理：因脾胃功能偏弱，飲食不宜油膩；建議益氣健脾食物，如小米、山藥、土豆、大棗、香菇、雞肉。

體質的常見分類

氣虛體質---常無力、疲乏

中醫臨床所見氣血易虛者常屬此類型

- 此型常見面色晄白，氣短懶言，乏力，動輒汗出，子宮下墜感，甚則脫肛感
- 眩暈，心悸健忘，手易麻，失眠，眼花，月經淡少
- 舌淡，脈細弱無力

體質的常見分類

陽虛體質---常手腳冰冷

- 手腳怕冷
- 容易感冒
- 特別愛吃熱食或熱飲
- 容易腹瀉
- 性格多沉靜、內向



主要特徵：背部或腰膝部怕冷，吃涼的東西容易感到不舒服；性格多沉靜、內向。
建議調理：忌生冷寒涼食物，如西瓜、黃瓜等瓜果；避免高鈉、高糖飲品，如珍珠奶茶。要特別注重腳部、背部、丹田的保暖。

體質的常見分類

陽虛體質---常手腳冰冷

- 此型為一般民眾所稱的「寒性體質」
- 常見形體白胖，形寒怕冷，唇淡口和，四肢倦怠，肌冷自汗，面色不華，大便易溏瀉，毛髮易落，夜晚易頻尿
- 喜熱飲，脈沉遲無力，舌淡胖嫩呈齒痕

體質的常見分類

陰虛燥熱體質---怕熱缺水

- 容易口乾舌燥
- 舌紅少津少苔
- 睡眠品質較差
- 易頭暈、耳鳴
- 尿量減少



主要特徵：陰虛體質的人，大多體型偏瘦，胖子不多；經常感到手腳心發熱、眼睛乾澀、口乾咽燥，而且容易失眠；這類人性情急躁，活潑外向。

建議調理：少吃蔥、薑、蒜等辛辣食物，多吃些甘涼滋潤食物，如梨、黑木耳、銀耳、茼蒿、山藥等。此外，應避免因熬夜及劇烈運動，而耗損精力。

體質的常見分類

陰虛燥熱體質---怕熱缺水

- 此型為一般民眾所稱的「熱性體質」
- 常見形弱消瘦，面頰潮紅，口燥咽乾，易便秘，尿黃量少，喜涼飲而飲不解渴，少眠心煩，五心煩熱，耳鳴耳聾
- 脈弦細數，舌紅少苔或無苔

體質的常見分類

濕熱體質---體內有「濕」與「熱」

- 容易心煩氣躁
- 經常面垢油光
- 易生瘡粉刺
- 排便不順暢
- 經常感覺肢體沉重、無力



主要特徵：「濕」與「熱」糾結在體內，臉泛油光、口苦、舌紅苔黃膩；這類人脾氣比較急躁，經常有緊張、焦慮的心情。

建議調理：應以清熱祛濕為主，**少喝酒**、少吃海鮮，多吃番茄、黃瓜、綠豆、芹菜、苦瓜等；不宜熬夜過勞，適合游泳、爬山等運動。

體質的常見分類

血瘀體質---易健忘，經絡不暢

- 容易煩躁且健忘
- 皮膚粗糙
- 容易出現斑點及暗沉
- 時常頭痛、腰痛
- 有嚴重的肩頸僵硬



主要特徵：經絡氣血運行不暢，面色偏暗沉，舌下易出現靜脈曲張。皮膚比較粗糙，有時在不知不覺中會出現皮膚淤青。

建議調理：常吃紅糖、絲瓜、玫瑰花茶等，可活血祛瘀；或多做促進心臟血脈的活動，如舞蹈、太極拳、八段錦、保健按摩等。

體質的常見分類

血瘀體質---易健忘，經絡不暢

- 中醫臨床所見氣血易阻者常屬此類型
- 常見膚色不華，口唇紫黯，眼眶暗黑，爪甲枯槁，肌膚甲錯，身有痛處，或在心胸，或在腰背，或在雙肋，或在小腹
- 婦女痛經，經血有小塊
- 舌質青紫，甚至有紫色瘀點，脈沉澀弦緊。

體質的常見分類

氣鬱體質---容易失眠

- 經常不安及憂鬱
- 咽喉常覺得有東西卡住
- 敏感多慮
- 沮喪易怒，思考紊亂
- 容易放屁或打嗝



主要特徵：常感到悶悶不樂、情緒低沉，容易緊張、焦慮不安，常感到乳房及兩脅肋部位脹痛，常嘆氣、放屁、胃痛，容易失眠。

建議調理：氣鬱多由煩悶所致，長期積累下來，會導致血液循環不通暢，可多吃茴香菜、陳皮等行氣食物。運動方面，不妨透過跑步、爬山、武術、游泳等，以流通氣血。

體質的常見分類

氣滯肝鬱體質---容易失眠

- 平素性情急躁易怒，易於激動，或憂鬱寡歡，胸悶不舒，善太息
- 病則胸脅脹痛或竄痛;或乳房少腹脹痛，月經不調，痛經或咽中梗阻，如有異物或頸項癭瘤
- 胃脘脹痛，泛吐酸水，呃逆噯氣；或腹痛腸鳴，大便瀉利不爽
- 舌淡紅苔白，脈弦

體質的常見分類

痰濕體質---容易肥胖

- 血壓較高、身形肥胖
- 身體各部位容易浮腫
- 口臭、舌體胖大，舌苔較多且白厚膩
- 喜歡吃甜食及油膩的食物



主要特徵：形體肥胖、腹部肥滿、鬆軟。容易出汗且多黏膩。喜吃甜食，經常感到肢體沉重、易睏倦。

建議調理：因脾功能不佳，不能正常代謝體內的水濕，飲食最好清淡利濕、健脾胃，少吃甜食及生冷食物，多吃白蘿蔔、蔥等。應長期鍛鍊身體，如散步、跑步、球類運動等，以促進脾胃功能。

體質的常見分類

痰濕體質---容易肥胖

- 此型為一般民眾所稱的「濕性體質」
- 常見體形肥胖，身重如裹，口乾不欲飲水，大便呈現軟便、不成形
- 脈或濡或滑，舌苔多白厚
- 常可見於好飲酒者

體質的常見分類

痰濕體質---容易肥胖

- 和氣候潮濕，油膩食物，水分多有關疾病
- 如長水泡（濕疹），拉肚子，小便的問題等
- 如疲倦，身體重重的，或吃壞東西等
- 古人發現“脾”和“濕”最相近
- 對上述疾病方面的治療用藥，自然歸納為“治脾”的藥物
- 脾濕適合的食物和中藥
- 像薏苡仁，茯苓等“燥濕”的食物可以多吃
- 含揮發油的薄荷，紫蘇葉，陳皮（橘皮）等

體質的常見分類

特稟體質---常打噴嚏、易過敏

- 容易過敏
- 經常鼻塞、打噴嚏、流鼻涕



主要特徵：容易患哮喘，容易對藥物、食物、氣味、花粉、季節交替過敏。

建議調理：此體質情況較為複雜，是由於先天稟賦不足或遺傳等因素造成，須根據相關體質特徵予以調養。

體質的常見分類

現代中醫的體質分類法—九分法

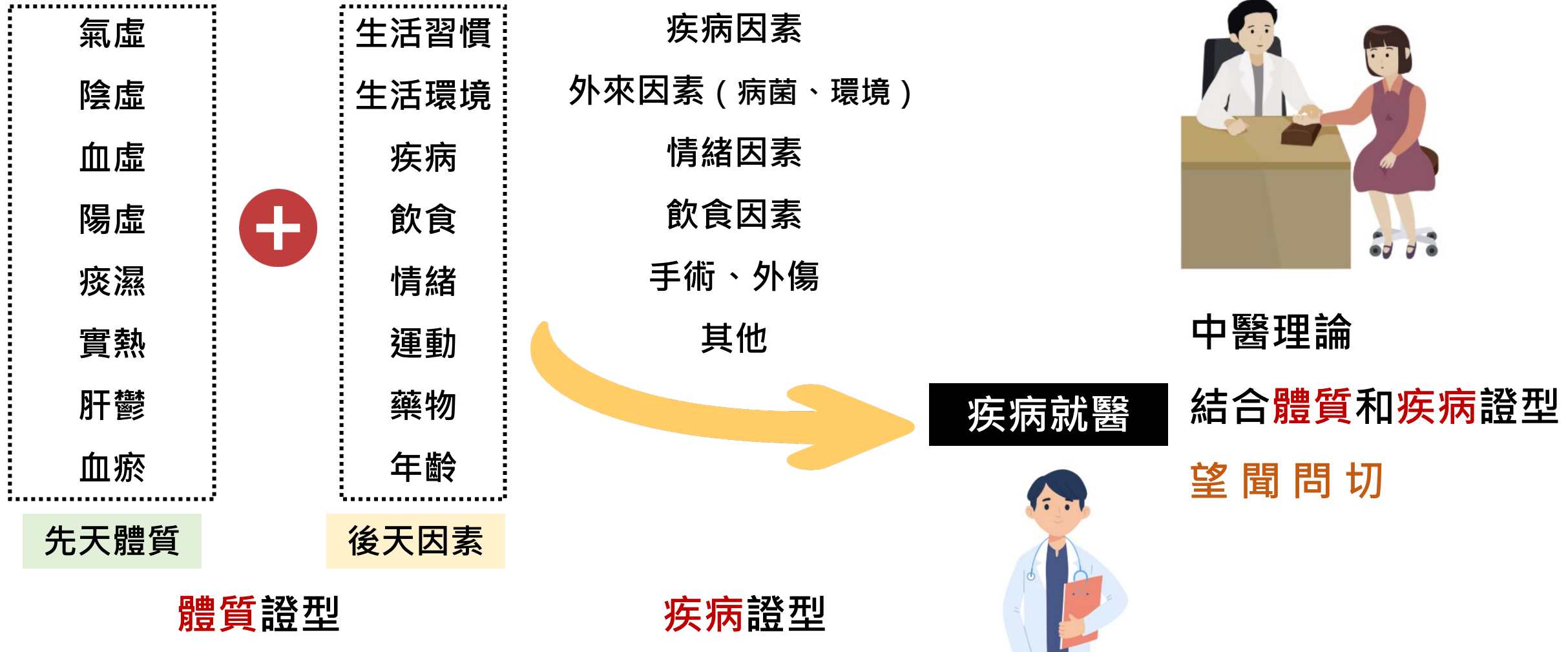




追求健康第二步

怎麼對待自己才好？

影響中醫證型形成過程之因素



體質怎麼調

扶正祛邪
調和陰陽

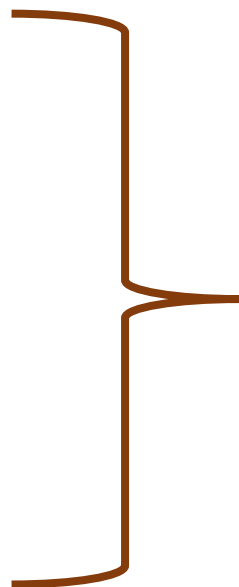
運動

生活作息的改變

藥膳食療

中醫藥診療

調整情緒、人生觀



養生



中醫養生觀念

治未病

陰陽調和

配合環境變化

情緒的調養

飲食上的觀念

運動，導引

中醫養生觀念

治未病

陰陽調和



調整陰陽，補其不足，損其有餘，使陰平陽秘

→平衡

虛者補之，實者瀉之，寒者熱之，熱者寒之

→對治觀念

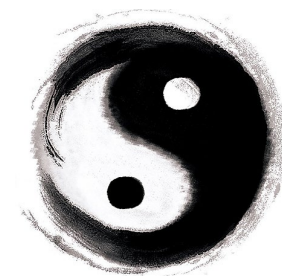
配合環境變化

情緒的調養

飲食上的觀念

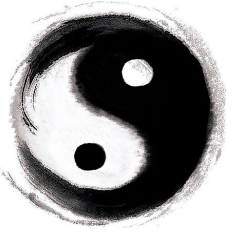
運動，導引

精神：中庸之道



什麼是陰陽調和

中庸之道



- 冬天屬「寒」性的感冒不能吃橘子
- 嘴巴破、口乾、口苦等有「火氣」時，不能再吃燒烤油炸和辛辣等「上火」食物
- 痛經婦女，不能吃冰冷食物，可服黑糖或和薑湯
- 夏天「暑」氣盛時，可吃西瓜、椰子、綠豆等「寒涼」食物來消暑解渴
- 冬天「寒」氣逼人時，就須「進補」而達到避寒暖身預防感冒的作用

什麼是陰陽調和

中庸之道



- 冬天屬「寒」性的感冒不能吃橘子
- 嘴巴破、口乾、口苦等有「火氣」時，不能再吃燒烤油炸和辛辣等「上火」食物
- 痛經婦女，平時吃冷食物可服藥調經，但常常做不到~~~~
- 夏天「暑」氣盛時，可吃西瓜、椰子、綠豆等「寒涼」食物來消暑解渴
- 冬天「寒」氣逼人時，就須「進補」而達到避寒暖身預防感冒的作用



情緒的調養

恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來

- 內經：恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。
→是以志閑而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。
- 避免惱怒、憂鬱、疑慮、悲傷、恐懼等不良情緒
→防止鬱怒傷肝，憂思傷脾，悲哀傷肺，恐懼傷腎。

壓力引起的不適

恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來

- 脖子、肩膀緊繃、痠痛
- 太陽穴、後腦或耳朵前後、至肩膀痠痛
- 喉嚨痰梗感，痰不易咳出(梅核氣)
- 失眠、心悸
- 自律神經失常
- 腸胃不適(腹脹、腹痛、大便偶而便秘或常拉肚子)

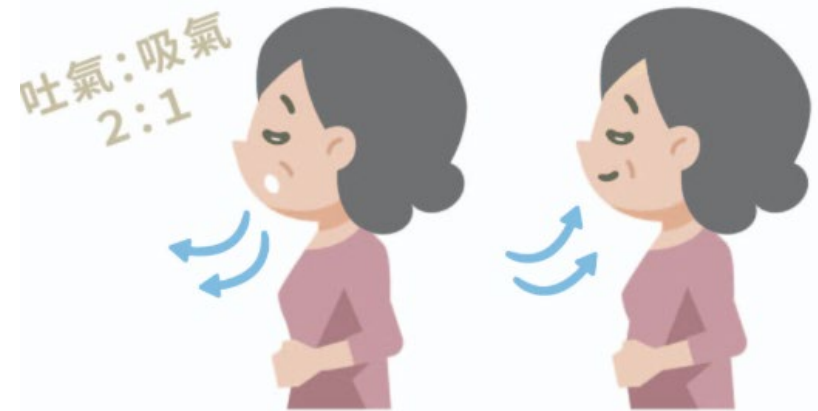
如何自我放鬆

恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來

- 隨時注意自己的身體狀況
- 時間管理
- 人生觀和價值觀的調整
- 休閒娛樂
- 心靈調適：靈修
- 呼吸調息：調整自律神經
讓呼氣時間遠大於吸氣時間
如**2:1**、**3:1**的比例做調息運動

調息運動

吐氣 > 吸氣
有利調節自律神經



壓力引起的不適

恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來

- 脖子、肩膀緊繃、痠痛
- 太陽穴、後腦或耳朵前後、至肩膀痠痛
- 喉嚨痰梗感，痰不易咳出(梅核氣)
- 失眠、心悸
- 自律神經失常
- 腸胃不適(腹脹、腹痛、大便偶而便秘或常拉肚子)

養生...到底在養什麼？



什麼是養生

恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來

- 「養」，為**養護**或**保養**，即是指在身體方面要有充足的營養及良好的保養
 - 「生」，為**生活**和**生命**，則是指要有健康活力的生命和品質良好的生活
- 「中醫養生保健」就是在生活中，以中醫的思維與方式，透過實踐，保持身心健康

中醫?!
另類療法?!

預防
醫學?!

社區
醫學?!



養生 = 養身 + 養心

落實養生保健

恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來

養生 = 養身 + 養心

身體健康

疾病的預防與治療

正確的就醫觀念與服藥習慣

適當的運動

均衡的飲食

心理調和

負面能量的傾瀉

正向思考

生活與人生的取捨

中醫養生保健特色

天人相應
整體觀
未病先防

天

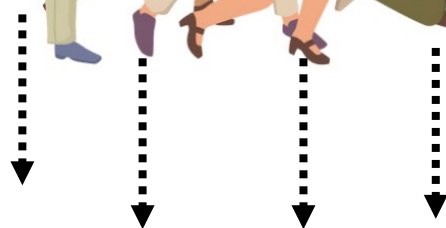


自然環境

人



社會環境



個人內在環境



自然環境

地



追求健康第三步

深入思考--中醫所謂的過敏

何為過敏？

過敏 者，**過** 度 **敏** 感也。

免疫 者，**免** 除 **疫** 疾也。



過敏原因

中醫病因

內亂 (氣、血、陰、陽) → 自然遺傳

外患 (風、寒、暑、濕、燥、火) → 環境因素

西醫病因

遺傳因素 (體質)

環境因素 (過敏原)

過敏原因

中醫病因

內亂（氣、血、陰、陽）

外患（風、寒、暑、濕、燥、火）

自然遺傳

環境因素

西醫病因

遺傳因素（體質）

環境因素（過敏原）

大家有沒有發現

其實西醫跟中醫對於致病原因的看法很像??

臨床所見的過敏

- 過敏性鼻炎
- 支氣管性哮喘
- 異位性皮膚炎
- 蕁麻疹
- 食物過敏
- 藥物過敏

多發於皮膚、呼吸道、消化道等處黏膜

過敏體質到底要不要「增強」免疫力?



- 正氣存內，邪不可干
- 邪之所湊，其氣必虛
- 陰平陽秘，致中和

三伏貼就是中醫養生--治未病的代表

利用夏季(自然環境)陽氣最盛的時候來預防和治療冬季好發的疾病

三伏貼

三伏貼選擇在陽氣旺盛的夏季三伏(三伏天)在背部膀胱經及督脈上的穴道進行穴位敷貼，藥物可藉由穴道進入人體，經由經絡循行至相關的臟腑，促進氣血循環，提升免疫力。

✓有效調節整體免疫系統功能

過敏性鼻炎、氣喘體質、肺系虛寒、腸胃虛寒、異位性皮炎

2025 三伏日

夏至後 6/21-8/31都可貼敷

初伏 07/20(日) 07/29(二)
中伏 07/30(三) 08/08(五)
末伏 08/09(六) 08/18(一)

常見問題

- 每次要貼多久?
 - 兒童2小時/成人3小時。
 - 若皮膚敏感者，則提早取下。
- 有什麼副作用?
 - 局部發紅、發癢、發熱屬正常現象，若有灼熱感或疼痛，應提早取下。
- 誰不適合三伏貼?
 - 孕婦及1歲以下幼兒。
 - 嚴重藥物過敏者。
 - 皮膚容易過敏，易起水泡及蟹足腫體質，或貼敷處附近有傷口者。
 - 正值感冒、發燒及喉嚨發炎時期。
 - 體質屬於陰虛火旺或實熱者。

許祿棠

三伏貼

三伏貼療法屬於中醫灸法中的「藥物灸」，此時在身上敷貼溫性溫透寒、芳香通竅、祛痰平喘的中藥材，如細辛、桂枝、丁香、白芥子等中藥研磨成粉，以生薑汁糊成約銅板般大的藥餅，醫師會選擇合適的穴位，進行三次的三伏貼藥餅敷貼療程。

三伏貼常用藥材

甘遂、白芥子、細辛、延胡索、丁香、冰片、桂枝

三伏貼穴位位置

大椎穴、定喘穴、風門穴、肺俞穴、腎俞穴、天突穴、關元穴

注意事項

- 先敷一小時觀察狀況
- 局部微熱、微癢微刺屬於正常
- 洗滌請勿過熱、過冷
- 不宜游泳

許祿棠



追求健康第四步

怎麼吃才好--藥膳食療簡介

哪些人需要補

- 身體虛弱、容易感冒之人
- 容易疲倦→氣虛
- 容易怕冷、手冷→陽虛
- 容易頭暈、手麻 →血虛
- 容易有虛火 →陰虛
- 病後、產後復原

哪些人不能補

- 實證
- 脈有力、快、脈管較寬
- 舌苔較厚
- 舌頭紅點多，舌頭顏色鮮紅
- 正在感冒的時候
- 高血壓患者
- 有發炎的時候
- 屬於敏感體質者(冬天怕冷、夏天怕熱)

- ✓ 補氣血和溫藥容易上火：頭痛、失眠、牙齦浮腫、口乾舌燥、喉嚨緊縮等
- ✓ 補血藥對有熱證體質者易造成出血
- ✓ 滋陰藥物容易造成胃口變差、腹脹、大便溏泄

陽虛體質的藥膳

枸杞燉鰻魚

材料

鰻二條、黃耆1兩、枸杞1兩、紅棗7個、當歸3個、薑片4片、菇4兩、清湯六飯碗、紹興酒一大匙

作法

- 將活鰻清洗後，放進有蓋的深桶內，加三大匙鹽洗去鰻身的粘液。之後用清水沖洗，切段備用。
- 將鰻、香菇、枸杞子、黃耆片、枸杞、紅棗、當歸、薑片燉2小時加蓋後放進沸水中蒸一小時。
- 食用前再加入調味料和紹興酒。



陽虛體質的藥膳

麻油炒麵線

材料

麵線半把、1/4大白菜、香菇2朵、枸杞2兩、薑1小塊

作法

- 將麵線燙水後撈起，浸泡冷水後再瀝乾。
- 大白菜、薑、香菇均切片。先將薑片、香菇用麻油爆香，再加入大白菜、枸杞炒熟，最後放入麵線、味素炒勻即可盛盤。



陽虛體質的藥膳

龜鹿白參烏雞湯

材料

烏骨雞1隻、龜鹿二仙膠1~2塊、人參少許、枸杞一把、黃耆少許。

作法

- 先將雞肉汆燙去血水
- 放入雞湯塊當湯底，與枸杞、黃耆、烏骨雞一同煮開後小火燜燒。
- 再加入龜鹿二仙膠1~2塊及人參，小火燉煮20分鐘即可。



氣血兩虛體質的藥膳

枸杞糙米粥

材料

枸杞60克、紅棗5顆、發芽糙米茶料1包、米酒1匙、鹽1/8匙、素高湯粉。

作法

- 枸杞、紅棗洗淨瀝乾。
- 水滾後加入素高湯粉調勻，煮沸後放入枸杞、紅棗及發芽糙米茶料，轉中火煮20分鐘。
- 放入米酒、鹽攪拌均勻。



陰虛燥熱體質的藥膳

炒蘆筍百合

材料

綠蘆筍4兩、鮮百合3個、瘦肉1小塊、紅椒半支

作法

- 蘆筍切段，百合切片，瘦肉切絲。
- 瘦肉先下火炒至呈金黃色，再倒入蘆筍、百合快炒，加入鹽拌勻即可。
- 註：若使用乾百合，需浸水半天，再連同水放入蒸籠蒸熟，方可下鍋炒。



陰虛燥熱體質的藥膳

百合枸杞大棗銀耳羹

材料

百合2錢、紅棗10顆、枸杞5錢、新鮮白木耳30克、
冰糖適量

作法

- A. 將藥材洗淨後加水泡發
- B. 將白木耳與蓮子加入適量的水以中火燉煮30分鐘後，加入百合、紅棗、枸杞和冰糖
- C. 再以中小火煮至銀耳羹濃稠即可。



陰虛燥熱體質的藥膳

地黃麥冬燉雞湯

材料

生地黃、麥冬、黨參各3錢、紅棗5~8顆

作法

- 藥材略微沖洗後，放入電鍋內鍋，加水淹過藥材，外鍋加1米杯水。
- 瓦斯爐起鍋熱水，將切塊的雞肉川燙去血水與雜質，放一旁備用。
- 電鍋跳起後，加入川燙好的雞肉塊，再加水蓋過食材，外鍋加1米杯水，電鍋再次跳起，即可享用滋補養身的湯品！



肝鬱體質的茶飲

丹梔玫瑰飲

材料

牡丹皮1錢、山梔子1錢、當歸2錢、白芍2錢、柴胡2錢、炙甘草1錢、玫瑰花 2錢、甜葉菊2分

作法

- A. 將藥材與甜菊葉加水800毫升煎煮至500毫升（約40分鐘）
- B. 取藥汁趁熱沏入玫瑰花，浸泡10分鐘後即可飲用



肝鬱體質的茶飲

三花茶

材料

玫瑰花10朵，茉莉花10朵，桂花1湯匙。

作法

A. 所有材料加入500ml熱水焗15分鐘後飲用，亦可隨個人喜好加少量紅糖或蜂蜜。



高雄長庚中醫主治醫師

許詠棠 醫師

門診時間

高雄長庚：高雄市烏松區大埤路123號

鳳山長庚：高雄市鳳山區經武路42之1號

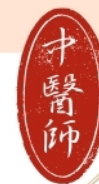


網路掛號



門診時間	一	二	三	四	五	六 鳳山長庚
上午診 08:30 - 12:00	♥	♥			♥	♥
下午診 13:30 - 17:00		♥		♥		
夜診 17:30 - 20:00			♥			

看中醫 詠安心



- ✓ 中藥講究辨證論治，使用不慎反而造成身體不適
- ✓ 如果有相關中醫藥需求的護理同仁，歡迎至中醫部就診獲取更多專業的協助喔