

臻品誌

月刊 No. 5

臻品中醫診所

台中市東興路2段341號

04-2475-6986

收假症候群 是種病?! 擺脫憂鬱 中醫有解方!

鄭如倫主任 最新專欄

《春季養肝，身體健康之本！》

一日之計在於春，健康之本在於「肝」



阿利博士報你知——

收假症候群是種病?!

擺脫憂鬱中醫有解方！

年假結束卻沒辦法將放假時的心情或作息順利轉換回工作或學習的狀態嗎？

想到要工作或上學便感到身體無力、頭暈目眩、噁心想吐等生理不適，小心！這有可能是所謂的「收假症候群」找上門，這種類似憂鬱的情緒，其實在中醫上，也能依體質做合適的治療！

就讓阿利博士幫助你擺脫「收假症候群」！

從體質看你的憂鬱情緒怎麼解？

- 1、肝火型：性情急躁容易動怒，兼有目赤、頭痛、煩躁不安、口乾口苦，可以用加味逍遙散為主方，如果口苦明顯，可以酌加黃芩、龍膽草。
- 2、氣滯型：常常情緒不寧，伴有胸口悶、月經不調，容易嘆息，可以用柴胡疏肝散為主方，如果胸口悶甚，可以酌加香附、鬱金。
- 3、血瘀型：以身體化（自覺身體多處疼痛）為主要表現，兼有咽喉不適、胸脅脹悶，痰多咳嗽，此型可以用半夏厚朴湯或越鞠丸為主方。
- 4、腎虛型：以失眠為主要表現，兼有健忘、月經不調、陽痿、腰背酸痛的現象，此型可以用歸脾湯或妙香散為主方。

搭配適當運動，讓生活更快步入正軌

阿利博士也建議多做這些事來幫助擺脫憂鬱情緒！

- 1、做點熱愛的小事：例如喜歡種種花或者打打電動。
- 2、每天運動15分鐘也好：要活就要動，到健身房鍛鍊、在家做瑜珈，或到熟悉的公園快走、跑步，只要運動，就能激發身體釋放腦內啡（endorphin），這能幫助擊退憂鬱。
- 3、冥想一下：放空、打坐一下、靜一下。
- 4、腹式呼吸：每天15分鐘。阿利博士在個人PODCAST

《博士療聊天第54集》教過如何腹式呼吸。



ON AIR

博士聊療天
收聽平台



蘋果手機



安卓手機

腹式呼吸可以調節自主神經系統，有助於放鬆壓力。心理健康會影響到身體的健康，中醫可針對體質去對症下藥，幫助擺脫憂鬱情緒，當然心情不好時找好閨蜜、好朋友或家人聊聊，適時抒發也是很重要的。阿利博士祝各位新的一年都能用愉快的心情迎接！

最後，若是對阿利博士的個人PODCAST（廣播）有興趣的朋友，每週四阿利博士的《博士聊療天》PODCAST會在空中與各位朋友分享各種獨門養生小祕訣！也會不定期邀請各方名人一起分享日常健康小撇步！歡迎有興趣的朋友可以掃描QR碼訂閱收聽。

一日之計在於春，健康之本在於「肝」

《春季養肝，身體健康之本》

今年難得遇到春節年假10天加上疫情管制鬆綁，大部分人都重回疫情前的聚餐、旅遊等外出活動。但連續多日的聚餐應酬或旅遊難免造成身體負荷，當開工重返崗位則精神疲憊，身體倦怠而提不起勁。讓小倫醫師來告訴你如何提振精神，恢復元氣，迎接新的一年！

恢復脾、腎兩臟活力

中醫認為「脾為後天之本、腎為先天之本」而脾胃受害則易使腎氣耗損，年節的大魚大肉造成脾胃負荷，容易出現胃腸悶脹不適或便秘，甚至胃潰瘍或十二指腸潰瘍或痔瘡等舊疾復發。

旅遊時外食又三餐不正常，兼之早起晚睡甚至熬夜則耗傷腎氣，出現精神不濟疲倦、注意力不集中等問題，故開工前即要顧護脾腎。

重返崗位前2到3天至開工後第一周建議：

三餐均衡：餐量8分量剛剛好，選擇好吸收消化的餐食為主，避

開重口味、油膩、或辣炸或冰冷食物，減少腸胃負荷。

作息有常：睡足7至8小時為宜、不要熬夜。

進入春季要養「肝」

以中醫五行五臟五色來看，肝主「春」、「青色」，「春三月，此為發陳（生長）。天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，：此春氣之應，養生之道也；逆之則傷肝，：，且「肝主疏泄，肝喜條達而惡抑鬱」，故養肝最重要的是保持情緒平和，少發怒或煩躁，多食綠色食材，好好養護肝，則身體健康。

「養肝」選對食材很重要

春天飲食宜清淡、少吃油膩、少生冷、少辛辣，因「肝苦急，急食甘以緩之」，故可食用甘（甜）味及少量的酸味食材。

食材上選取春天當季綠色食材，如菠菜、芹菜、碗豆、萵苣、油菜、花椰菜、洋蔥、韭菜、蔥等，亦可選雞、鴨、魚、牛奶、蛋、豆漿、蜂蜜、紅豆、橘子、蘋果、核桃等；藥膳材料則有粉光參或花旗參、枸杞、首烏、黃耆、菊花、山藥、薄荷、香蜂草

等。

小倫醫師提醒：春天食補應以平補為要，氣溫回暖下麻油雞、燒酒雞、薑母鴨等溫補品已不那麼合適。

若有任可保養問題也可以加入臻品官方LINE做詢問，讓小倫醫師親自為您解答！另外也可上FB粉專看更多養生文章！



臻品博士養生



更多養生文章



新年為新目標努力

健康靠山有臻品！

2023年已經開始！新年新氣象，熬過了近3年的疫情煩悶感，世界終於開始恢復交流，新的開始大家是否也會默默在心裡為自己設立一個新目標呢？不論你的目標是減肥、出國、拼出好業績、考出好成績、變得更健康……等，在為新目標努力的同時如果身體、精神感到疲倦，阿利博士推薦100%天然又無咖啡因卻能取代蠻牛的天然能量飲「植萃博士茶」！我自己在開診時都會來上一杯！

這款茶是我阿利博士根據30年臨床經驗、特別為上班族、學生族所設計的，養生茶成分中的南非博士葉可以增強體力，添加適量人參鬚能滋補強身，比例少少的金盞花、香蜂與大麥合起來天然退火又能舒緩緊繃壓力。

想要脫脛？喝植萃博士茶！阿利博士不論工作或是開會，都會在桌上擺上一杯，除了工作更有效率，也不會影響當晚睡眠，更有食品界米其林iTQi認證的好喝！適合熬夜學生或者燒腦工作的朋友飲用，當然過完年、想要起步、快樂地工作，植萃博士茶會是您生活與職場的健康靠山！



臻品誌專屬購物金
\$50
線上商店結帳輸入
優惠碼：C50
滿\$500即可使用



欲購請洽臻品植萃門市
或掃QR碼線上購買



植萃博士茶
盒裝10入(2g)\$330
袋裝30入(2g)\$770

為新開始加滿勁！

植萃博士茶



【人參鬚】

嚴選韓國六年參，生津補氣，
人參鬚含多種人參皂甙，
能增強神經活動過程的靈活性，
提高腦力勞動功能。



【博士葉】

選用南非有機無毒博士葉，
富含抗氧化劑「黃酮類化合物資源」，
且不含咖啡因和草酸，
有助保持精力充沛，舒緩疲勞。

臻品植萃 茶.皂專門店

台中市大墩7街117號

0800-006986

臻品誌

月刊 No. 5

為2023年 新目標加滿勁

植萃博士茶

快翻開看好康優惠！

