



尚沁中醫診所

Caring Chinese Medicine Clinic

診所電話：3619 4379 WhatsApp：5743 9532

地址：荔枝角永康街79號創匯國際中心23樓F室（港鐵荔枝角站B1出口）

中醫重視人的「治愈力」， 真正健康由提升「治愈力」起！

你選擇的治療方法有提升到你自愈力？

中醫如何提升人的自愈力？

西醫注意微觀環境的研究，從組織器官、細胞分子，以致基因表達，把生命拆散得越來越破碎。

重視微觀環境的研究的西醫能給人找出病來，以藥為依靠對象，用藥對抗疾病，如用止痛藥緩解痛症、抗生素殺滅細菌、病毒，引致抗生素及標磅強力有效的消炎止痛藥的流行。

中醫是宏觀醫學，把人放在天地之間去觀察去研究，將人看作一個有機的整體，機體的各部分相互影響但是有宏觀準確性。中國著名科學家錢學森曾說“人體就是開放的複雜巨系統。是複雜巨系統，不僅僅是系統，更不是簡單系統。”

中醫在治療上重於提升人的自愈力，用中藥，針灸的方法主要是

藉以調動人這個“開放的複雜巨系統”中的自愈力，比如：中醫認為六淫之邪(風、寒、暑、濕、燥、火)入犯人體，就會影響人體這個“開放的複雜巨系統”運作，從而出現不同的症狀。

舉例說：濕邪入犯人體後影響脾胃轉化水谷精微之生理功用，從而出現胃脹、食少、精神倦、大便稀爛等濕邪影響人體的表現，中醫治療就是利用中藥、針灸方法，向人體這個“開放的複雜巨系統”輸入信息(中藥、針灸)，使脾胃轉化水谷精微之生理功用增強，使症狀緩解，而這個方法不是單單症狀消失，而是為人體提升了自愈力。

中醫治病有效！提升人的治愈力是因，病消是果。

秋 冬 茶 療

秋冬季節人體最易受到『燥』、『寒』兩種致病因素影響，很多人都會出現，皮膚乾燥、口乾、手足不溫、疲倦乏力等情況，這是因為身體津液不足，或脾胃陽氣不足的表現。以下介紹兩款茶療可以舒緩上面提到的症狀。

【參須羅漢果潤燥茶】

材料：參須 6 克、羅漢果 5 克、胎菊 3 克

製法：所有材料加1杯至1杯半熱水，焗5至10分鐘，即可飲用。

功效：參須有益氣生津、養陰清熱之功效、羅漢果可以潤肺止咳，生津止渴、胎菊可以疏風清熱、平肝明目。尤其適合秋季中受到燥邪入侵出現咽乾、咳嗽、皮膚乾燥人士等。



【肉桂南棗溫陽茶】

材料：肉桂 5 克、生薑 2 片、南棗 2 粒

製法：所有材料加1杯至1杯半熱水，焗20至30分鐘，焗完聞一聞再飲。

功效：肉桂的芳香油具暖胃和胃作用，生薑、南棗可以醒胃、補血，很適合冬天飲用，尤其是手腳冰冷、胃寒（如喝凍飲後感不適）、經期時覺得凍的人士等。若飲用後覺得舒服但有點燥，下次可加麥冬3粒。





『熱底』還

經常有病人問醫師，自己的體質是「寒底」或是「熱底」呢？

人的體質狀態就是用寒、熱之分嗎？

有些人怕冷，四肢不溫，一食生冷食物就肚子不舒服，就是『寒底』？

有些人怕熱，食了煎炸的食物就會出暗瘡、生飛滋就是『熱底』？

首先用『寒熱』來區分人的體質狀態只是有一部分正確……

中醫在診治過程中確實是會運用到『寒熱』來分別人的體質狀態，但除了『寒熱』外，中醫診治時講求『辨證論治』，需要利用許多辨證方法去分析人的體質狀態。

包括八綱辨證、臟腑辨證、六經辨證、氣血精津辨證等，而『寒熱』就是屬於八綱辨證的其中一部分，其餘部分包括『陰陽、表里、虛實』，很多時在診治過程中就會用不同的辨證方法，才可以較準確分析人的體質狀態，來確立治療大法。

舉例說：在診治過程中，往往發現病人同時具有

是『寒底』✖

『寒熱』於一身的狀態，如病人體征上可以怕冷怕吹風的『寒』象，但又同時出現喉嚨痛，面赤發熱的『熱』象，所以單單用『寒熱』去區分人的體質狀態是不可以的，往往『寒熱』會在不同臟腑，不同部位出現，例如常見的有『上熱下寒』、『表寒里熱』、『胃熱脾寒』等不同情況……

最後總結用『寒底』、『熱底』去分辨人的體質狀態，只是簡單化去說明某一部分體征或症狀，不可以準確說出人的體質狀態，很多時中醫師的處方都是『寒熱並治』，因為病人的體質狀態往往是『寒熱並存』。

如果一般大眾想了解自己體質，方便自己選擇不同食物，可以參考根據2009年中華醫學會發佈的《中華體質分類判定標準》判定的九個類型為自己作評估。

此標準應用了流行病學、免疫學、分子生物學、遺傳學、數理統計學等多學科交叉的方法，經中醫臨床專家、流行病學專家、體質專家多次論證而建立。並於中醫體質研究及應用方面提供一套科學化和規範化的標準，於體質辨識、疾病防治、中醫養生保健和健康管理提供重要依據。





通絡推罐

通絡推罐治療已集合了四種不同的療法，集砭石、推拿、刮痧、拔罐的優點四合為一，而達到經絡的暢通使和諧有序度提高，能量增加可以提高身體自組織能力。

砭石：砭石在治病的醫術稱為砭術，砭術是中醫的六大醫術之一，砭、針、灸、藥、按蹻和導引。含有四十多種有益於人體的微量元素和礦物質，以及人體所必需的鈣、鎂、鋅、鉻、鋇、硒等20多種抗衰老元素。砭石有奇異的能量場，作用於人體皮膚表面可產生極遠紅外線，調整經絡的漲落，而達到氣血運行通暢，擁有活血化瘀之功效。

刮痧：刮痧是中國傳統的自然療法之一，它是中醫皮部理論為基礎，用牛角、玉石等在皮膚相關部位刮拭，以達到疏通經絡、活血化瘀之目的。刮痧可以擴張毛細血管，增加汗腺分泌，促進血液迴圈，經常刮痧，可起到調整經氣，解除疲勞，增加免疫功能的作用。

拔罐：拔罐療法是以罐為工具，利用燃燒、擠壓等方法排除罐內空氣，造成負壓，使罐吸附於體表特定部位（患處、穴位），產生廣泛刺激，形成局部充血或淤血現象，而達到防病治病，強壯身體為目的的一種治療方法。

推拿：中醫指用手在人體上按經絡、穴位用推、拿、提、捏、揉等手法進行治療。醫者運用自己的雙手作用於病患的體表、受傷的部位、不適的所在、特定的腧穴、疼痛的地方，具體運用推、拿、按、摩、揉、捏、點、拍等形式多樣的手法，以期達到疏通經絡、推行氣血、扶傷止痛、祛邪扶正、調和陰陽的療效。

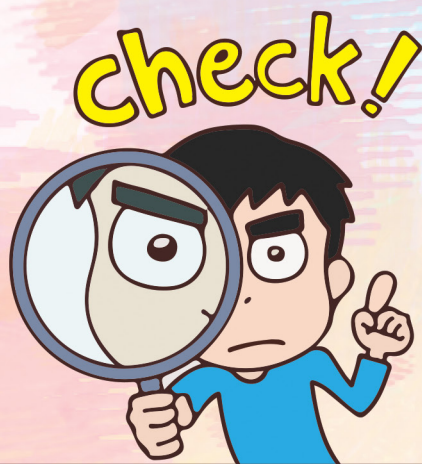
推罐通絡廣泛用於中醫保健養生，結合中醫其他治療方法廣泛適用於常見都市症狀如：頭痛、頸肩背痛、腰痛、肥胖、失眠、感冒等…

通絡推罐

30分鐘 \$350

45分鐘 \$500

查詢/預約/WhatsApp : 5743 9532



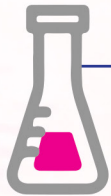
草本潤唇膏 D I Y

《神農本草經》記載，芝麻味甘、性平，可補血明目、潤腸護膚，芝麻蘊含豐富鐵質、亞麻油酸、維他命E同B雜有補五臟、潤腸護膚之效。

乳木果脂富含天然維生素A、E和必需脂肪酸及其他維生素和礦物質；是乾性皮膚的強效保濕劑，也是恢復受損皮膚的理想產品。

維他命E可以淡化唇紋改善唇部的微循環，加強修復滋潤雙唇。

薄荷精油有振奮精神及減輕唇部因乾燥引起的紅腫疼痛問題。



DIY維他命護唇膏

料材：

- | | |
|----------------|-----|
| 1. 有機芝麻油 | 6毫升 |
| 2. 乳木果油 | 2克 |
| 3. 蜂蠟 | 2克 |
| 4. 油溶性維他命E | 4滴 |
| 5. 薄荷精油(隨個人喜好) | 1滴 |
| 6. 10克的小盒子 | 1個 |



製作方法：

將1-3材料完全溶解混合，離火後才加入維他命E及精油。

