

中醫養生

中醫認為，天地是個大宇宙，人身是個小宇宙，天人是相通的，人無時無刻不受天地的影響，天地的所有變化都會影響到人的健康，而天地間影響人最深的就是四季流轉之間的日月變化。

保健原則著重於依四季養生，生活起居活動的調節方面則因中醫養生強調天人一體，養生的方法隨著四時的氣候寒熱溫涼的變化做適當的調整。簡單的說就是順應天地四季萬物「生、長、收、藏」的生命韻律來調整作息。

春天是萬物推陳出新的季節，宇宙充滿生機，萬物生長，欣欣向榮。這個季節應該晚睡早起，晨起後散步於庭院之中，讓身體與情志都得以舒展。

夏天是萬物生長繁榮的季節，天地之氣上下交合，萬物開花結果。這個季節應該早起接收太陽的光亮，就像草木得以成長，陽氣得以向外疏泄一樣，多多從事戶外運動。

秋天是收穫的季節，天氣突然轉涼，萬物開始凋零。這個季節宜早睡早起，心志安寧，以減少秋氣的肅殺之氣。

冬天是閉藏的季節，天地之間溫度急速下降，這個季節要早睡晚起，等到太陽出來才起床，避免受寒，保持溫暖，就如動物冬眠一般不耗散太多精氣，以上是中醫獨特的天人合一養生觀的基本概念。



主治醫師 周珮琪

學經歷：

中國醫藥大學 中醫學系 博士

中國醫藥大學 中國醫學研究所 碩士

中國醫藥大學 中醫學系 助理教授

中國醫藥大學附設醫院台北分院 中醫科 主治醫師

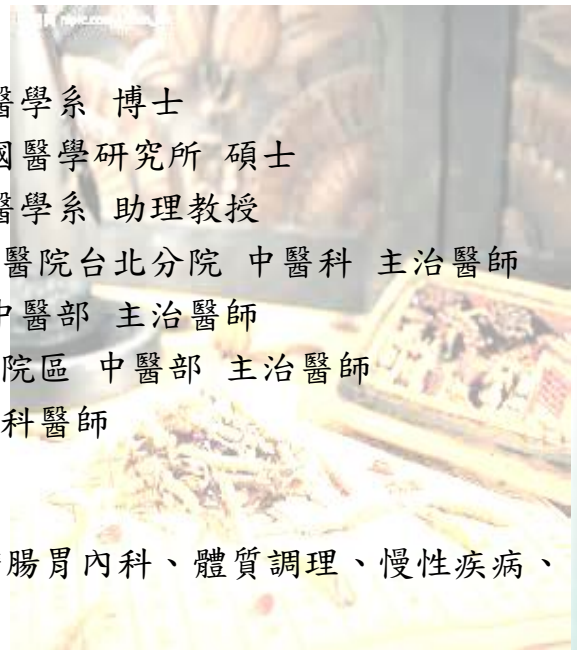
衛生署嘉義醫院 中醫部 主治醫師

臺中澄清醫院平等院區 中醫部 主治醫師

中華針灸醫學會專科醫師

專長：

一般內婦科、肝膽腸胃內科、體質調理、慢性疾病、老年疾病。



門診時間

星期二下午、星期三晚上、星期五晚上

諮詢專線 04-22121058 轉 1160-1161

