

中醫



周彦均

- 中國醫藥大學中醫系畢業(中西醫雙主修)
- 長庚醫院中醫部主治醫師
- 大千醫院中醫科主任
- 中國附醫草屯分院中醫科主任

主治專長

一般內科疾病、過敏體質調、心血管疾病、腸胃症狀調理、癌症中醫調理、過敏體質調理、兒童轉骨、一般婦科疾病、產後調理、更年期症候群、子宮內膜異位症、腦中風後遺症、退化性關節炎、坐骨神經痛、顏面神經麻痺、失眠症。

~冬天是進補的季節~

到了12月，冬天來到，一波波的寒流，凍得人瑟瑟發抖。但是，冬天卻也是進補和體質調理的好季節，藉由冬天氣候的“寒”，在藥物使用上可以大作發揮。寒冷易傷陽氣，進補的原則以溫補為主，一些大補氣血的方劑如八珍、十全等，配合各種營養的食材，適量的酒類，香噴噴、暖呼呼，可以盡情享用，又沒有補過頭的副作用，舒服極了。

在體質調理上，年紀較長者，體質偏向陽氣虛衰，或是女性因為末梢循環不好，手腳冰冷，每到冬天苦不堪言，也可藉由補冬的機會，好好做調整。藉由進補，提高免疫功能，促進新陳代謝，使畏寒的現象得到改善，有助於體內陽氣的升發，為來年的身體健康，打好基礎。俗話說“三九補一冬，來年無病痛”，就是這個道理。

提供一個簡單的食譜，讓大家可以在家簡單補冬，也歡迎大家到醫院來找專業的中醫師，根據你的體質配合季節，開一個適合你藥方，配合補冬，讓你健康長壽少病痛。

【羊肉歸山湯】：

羊肉150克，當歸15克，山藥50克，生薑15克，食鹽少許。先將當歸、生薑用布包好，與羊肉、山藥同水燉煮至熟爛，再以鹽調味後，食肉飲湯，可溫陽、補血、散寒。