# 佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院
Taichung Tzu Chi Hospital, Buddhist Tzu Chi Medical Foundation

# 107年12月份門診表

院址：42743 台中市潭子區豐興路一段66、88號　網址：taichung.tzuchi.com.tw

**服務專線**

總機專線(04)36060666分機9
(Operator)
轉診轉檢服務分機3458
(Referral and Information Line)(ext.3458)
服務台諮詢服務分機3456(ext.3456)
Customer Service and Line
語音掛號服務(04)25363316
(Voice Registration)

健康諮詢及戒菸專線(04)36068278
(Health Information Line/Quit smokink line)
藥物諮詢專線(04)36060833
(Drug Information Counseling Line)
自費高級健檢預約專線分機4501、4502
(Health Information Line)(ext.4501、4502)
癌症篩檢服務電話分機4089、4090
(Cancer Screning Service)(ext.4089、4090)

人工預約掛號/慢性連續處方箋領藥(04)25363315
(Phone Registration)
意見反應專線(04)25365959
(Customer Service and Suggestion)
護理之家諮詢電話分機3786
(TAICHUNG TZUCHI NURSING HOME)
日間照護中心電話分機2151

| 第　二　院　區 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 12/3、10、17、24、31 | | | 12/4、11、18、25 | | | 12/5、12、19、26 | | | 12/6、13、20、27 | | | 12/7、14、21、28 | | | 12/1、8、15、22、29 |
| | | | 星期一 | | | 星期二 | | | 星期三 | | | 星期四 | | | 星期五 | | | 星期六 |
| 科　別 | 樓層 | 診察室 | 上午 | 下午 | 夜診 | 上午 | 下午 | 夜診 | 上午 | 下午 | 夜診 | 上午 | 下午 | 夜診 | 上午 | 下午 | 夜診 | 上午 |
| 中醫部 Chinese Medicine | 合心1樓 | 中醫一般科 | | | 梁雅淳170診<br>吳思儀178診 | 林彥辰<br>169診 | | 林昱廷<br>171診 | | | 林彥辰170診<br>陳櫂琼162診<br>林晏如169診 | | 吳思儀<br>181診 | | | 陳櫂琼162診<br>林晏如169診<br>林昱廷170診<br>林倉鋐171診 | 鄭群耀165診<br>林倉鋐163診 | |
| | | 中醫內科 | 莊佳穎171診<br>邱慧玲168診<br>陳建仲169診<br>游明謙<br>167診12/24<br>林彥承170診 | 王人澍167診<br>莊佳穎178診<br>(12/3教學診)<br>黃仲諄170診<br>(癌症調理) | 莊佳穎<br>171診<br>鄭宇雅<br>169診 | 邱慧玲168診<br>王人澍167診<br>黃仲諄<br>老人醫學170診<br>黃進明171診<br>12/4、18<br>鄭宇真178診 | 鄭宇雅169診<br>莊佳穎170診<br>黃仲諄170診<br>(12/11教學診) | 鄭宇真168診<br>林彥承170診 | 邱慧玲168診<br>王人澍167診<br>鄭宇雅169診 | 黃仲諄<br>老人醫學170診<br>陳建仲169診<br>鄭宇真 171診<br>鄭宇雅B16診 | | 邱慧玲168診<br>黃仲諄<br>睡眠障礙170診<br>莊佳穎171診<br>(皮膚特別門診)<br>王人澍167診<br>12/6(教學診) | 陳建仲169診<br>12/6(教學診)<br>林彥承170診<br>鄭宇真171診 | 黃仲諄<br>170診 | 莊佳穎171診<br>陳建仲169診<br>邱慧玲168診<br>鄭宇雅170診<br>林源泉178診<br>12/14、28 | | | 黃仲諄170診12/1、15<br>王人澍167診12/8、22<br>邱慧玲168診(限70名)<br>莊佳穎171診<br>陳建仲169診<br>鄭宇真170診12/8、22 |
| | | 中醫婦科 | 邱詩方<br>B18診 | 邱詩方<br>181診 | | 王嘉涵<br>181診 | | 邱詩方<br>181診 | 邱詩方170診<br>陳雅吟178診<br>12/5(教學診)、19 | 楊舒渝(教學診)<br>限醫師約診<br>王嘉涵167診<br>邱詩方181診 | | | | 王嘉涵<br>167診 | 邱詩方<br>167診 | | | 邱媛貞 178診12/1 小兒體質調理(過敏、轉骨)<br>邱詩方181診 梁雅淳178診(12/1停診) |
| | | 中醫兒科 | | 王人澍167診<br>邱詩方181診 | | | | 兒童過動症<br>治療特診<br>邱詩方181診 | 邱詩方<br>170診 | 楊舒渝(教學診)<br>限醫師約診<br>邱詩方181診 | | 楊舒渝178診<br>(自費門診) | | | 邱詩方<br>167診 | | | 王人澍167診12/8、22<br>黃秋勇167診12/1、15<br>邱媛貞178診12/1 |
| | | 針灸科 | 簡俊安162診<br>伍崇弘161診 | 傅元聰161診<br>簡俊安162診 | 伍崇弘161診<br>馮紀新162診 | 馮紀新161診<br>簡俊安162診 | 馮紀新161診<br>伍崇弘162診<br>(12/11教學診)<br>傅元聰161診<br>(12/25教學診) | 傅元聰161診<br>歐宗益162診 | 馮紀新161診<br>伍崇弘162診 | 傅元聰161診<br>歐宗益162診 | 馮紀新<br>161診 | 簡俊安162診<br>伍崇弘161診<br>歐宗益165診 | 簡俊安162診<br>伍崇弘161診 | 傅元聰<br>161診 | 簡俊安162診<br>伍崇弘161診 | 傅元聰<br>161診 | 馮紀新161診<br>歐宗益162診 | 傅元聰161診<br>簡俊安165診(輕度失智症) |
| | | 中醫傷科 | 謝紹安163診<br>陳相如165診 | 鄭宜哲<br>163診 | 謝紹安163診<br>陳相如165診 | 謝紹安163診<br>陳相如165診 | 謝紹安<br>12/4教學診<br>謝紹安163診<br>林志雄165診 | | 謝紹安163診<br>陳相如165診 | 鄭宜哲165診<br>陳相如 163診<br>(運動特別診) | 鄭宜哲171診<br>(疼痛特約)<br>林志雄163診 | 鄭宜哲163診 | 林志雄163診 | 廖振宇162診<br>謝紹安163診 | 謝紹安163診<br>陳相如165診 | 鄭宜哲163診<br>陳相如165診 | | 鄭宜哲163診<br>陳相如165診(女性疼痛) |
| | | 中醫諮詢門診 | 莊佳穎171診 | 鄭宜哲163診 | 鄭宇雅169診 | 林彥辰169診 | 馮紀新161診 | 林昱廷171診 | 邱詩方170診 | 王嘉涵167診 | 林彥辰170診 | 歐宗益165診 | 鄭宇真171診 | 王嘉涵167診 | 邱詩方167診 | 鄭宜哲163診 | 馮紀新161診 | 邱詩方181診 |
| | | 中西醫聯合門診<br>第一院區 | 邱詩方<br>B18診 | | | 莊佳穎B06診<br>伍崇弘221診<br>肝膽腸胃疾病<br>鄭宇雅B10診<br>(乳癌特診)<br>鄭群耀278診 | | | | 鄭宇雅<br>B16診 | | 陳建仲<br>103診<br>鄭宇雅B10診<br>(乳癌化療門診) | 鄭宜哲271診<br>耳穴特別門診 | | 黃仲諄<br>277診 | | | 謝紹安128診 |
| | | ◎陳建仲30034◎邱慧玲30036◎謝紹安30038◎傅元聰30045◎鄭宜哲30060◎黃秋勇30077◎王人澍30078◎黃仲諄30079◎簡俊安30089◎莊佳穎30096◎楊舒渝30104◎伍崇弘30115◎黃進明30122◎陳相如30130◎邱詩方30145◎鄭宇雅30143◎馮紀新30146◎游明謙30149◎陳雅吟30169◎鄭宇真30164<br>◎歐宗益30165◎林彥承30197◎王嘉涵30198◎林志雄30200◎梁雅淳30226◎吳思儀30223◎林昱廷30220◎林晏如30222◎陳櫂琼30224◎鄭群耀30225◎林倉鋐30253◎邱媛貞30128◎林彥辰30221◎林源泉30319 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 身心醫學科 Psychiatry | 合心1樓 | 第193診 | 許峰碩 | | | | 許峰碩 | | 葉瓊璣 | | | 許峰碩 | | 許峰碩<br>(第一院區262診) | | | 曾秀甄<br>(第一院區277診) | 許峰碩12/1、15、29 |
| | | 第195診 | 曾秀甄 | 葉瓊璣 | | 葉瓊璣 | 葉瓊璣 | | 曾秀甄 | | | 曾秀甄 | | | 曾秀甄 | | | 葉瓊璣12/1、15、29 |
| | | 第196診 | | | | | | 蕭亦伶(限30名) | | | | | | | 蕭亦伶 | | | 蕭亦伶12/8、22 |
| | | 失眠與焦慮門診 | | | | | | 蕭亦伶 | | 蕭亦伶 | | | | | | | | |
| | | 美沙冬與舌下錠門診 | | | | | 許峰碩 | | | | | 許峰碩 | | | | | | |
| | | 物質成癮關懷門診(含青少年) | 許峰碩 | | | | 許峰碩 | 蕭亦伶 | 曾秀甄 | | | 許峰碩 | | | 蕭亦伶 曾秀甄 | | | |
| | | 兒童青少年門診 | | | | | | 蕭亦伶 | | 蕭亦伶 | | | | | 蕭亦伶 | | | 蕭亦伶 |
| | | 老人醫學門診 | 許峰碩 | | | | | | | | | 許峰碩 | | | | | | 許峰碩 |
| | | ◎夜間看診地點:第一院區277、276診◎自殺防治專線(04)36060666分機2399◎特約門診僅限醫師親自約診 ◎蕭亦伶(17029)◎許峰碩(17064)◎曾秀甄(17069)◎葉瓊璣17078 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 輕安居整合門診 | 合心1樓 | 第178診(特約診) | | 吳雅婷 | | | 蔡森蔚(高齡復健) | | | 黃家榆 | | | 蔡森蔚(高齡復健) | | 蔡森蔚(高齡復健) | 林巧容 | | |
| | | 第180診(特約診) | | | | | 蔡恩霖<br>傅進華<br>(12/18)170診 | | | | | | 陳立修<br>劉晟昊 | | | 張瓊玟<br>(高齡復健) | | |
| 第　一　院　區 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 預防醫學 Preventive Medicine | 第一院區感恩5樓 | 成人健檢 | 吳雅婷 | | | 劉晟昊 | | | 劉晟昊 | | | 黃家榆 | | | 蔡恩霖 | | | 林巧容12/8、22 |
| | | 子宮頸抹片門診 | 吳雅婷 | | | 劉晟昊 | | | 劉晟昊 | | | 黃家榆 | | | 蔡恩霖 | | | |
| | | 口腔癌篩檢門診 | 吳雅婷 | | | 劉晟昊 | | | 劉晟昊 | | | 黃家榆 | | | 蔡恩霖 | | | |
| | | 癌症篩檢門診 | 吳雅婷 | | | 劉晟昊 | | | 劉晟昊 | | | 黃家榆 | | | 蔡恩霖 | | | |
| | | 健康檢查門診 | 吳雅婷 | | | 劉晟昊 | | | 劉晟昊 | | | 黃家榆 | | | 蔡恩霖 | | | |
| | | 諮詢門診(約診) | | | | | | | | | | | | | 郭勁甫 | | | |
| | | 高級健檢診(特約診) | 田玠為<br>郭勁甫 | 田玠為<br>郭勁甫 | | 吳蔓君<br>林巧容 | 吳蔓君<br>林巧容 | | 吳蔓君<br>郭勁甫 | 吳蔓君<br>郭勁甫 | | 田玠為<br>吳蔓君 | 田玠為<br>吳蔓君 | | 田玠為<br>李祥煒 | 田玠為<br>李祥煒 | | 田玠為12/8、22<br>郭勁甫12/8　吳蔓君12/22 |
| | | 高科技健檢暨癌症基因諮詢自費門診 | | | | | 徐嘉君<br>限16名 | | | | | | | | | | | |
| | | ◎諮詢門診限掛10人，請致電健檢中心櫃台預約掛號，不開放網路掛號。(04)36060666轉4503 | | | | | | | | | | | | | | | | |

## 佛教慈濟醫療財團法人臺中慈濟醫院 十二月份衛生教育講座

Taichung Tzu Chi Hospital Health Education Seminars

| 日期 /Date | 主題 /Topic | 主講人 /Speaker | 地點 /Location |
|---|---|---|---|
| 12月3日(週一)<br>10:30-11:00 | 中醫衛教講座 | 林倉鋐<br>醫　師 | 大愛樓<br>一樓大廳 |
| 12月6日(週四)<br>16:00-16:30 | 母乳好處知多少 | 陳鐿今<br>護理師 | 感恩樓<br>六樓婦科診區 |
| 12月7日(週五)<br>10:30-11:00 | 糖尿病視力保健護理 | 陳采慧<br>護理師 | 大愛樓<br>一樓大廳 |
| 12月10日(週一)<br>10:30-11:00 | 「肌」不可失，請根我這樣吃 | 沈首如<br>營養師 | 大愛樓<br>一樓大廳 |
| 12月13日(週四)<br>16:00-16:30 | 觸感研究所 - 談嬰幼兒按摩 | 吳培卿<br>護理師 | 大愛樓<br>二樓兒科診區 |
| 12月14日(週五)<br>10:30-11:00 | 養生茶飲！ | 陳瑩諭<br>藥　師 | 大愛樓<br>一樓大廳 |
| 12月17日(週一)<br>10:30-11:00 | 選對玩具，學習更有效率！ | 牛佳琪<br>職能治療師 | 大愛樓<br>一樓大廳 |
| 12月19日(週三)<br>10:30-11:00 | 眼睛之中醫保健護理 | 陳靜瑤<br>護理師 | 第二院區<br>一樓大廳 |
| 12月21日(週五)<br>10:30-11:00 | 安寧緩和及器官捐贈宣導 | 林怡嘉<br>社工師 | 大愛樓<br>一樓大廳 |
| 12月25日(週二)<br>10:30-11:00 | 簡介透析治療 | 陳名琬<br>護理師 | 大愛樓<br>一樓大廳 |
| 12月31日(週一)<br>10:30-11:00 | 長期照護的另外一種選擇 --<br>居家護理服務 | 林孟萱<br>護理師 | 大愛樓<br>一樓大廳 |

**健康諮詢電話:04-36068278/04-36060666轉1155**

## 勞保局駐點諮詢服務時間

◎12月份諮詢服務時間：12/10、24
◎地點：臺中慈濟醫院第一院區一樓交通諮詢站
(大廳入口右方)
◎諮詢專線：勞保局臺中市辦事處 (04)25203707
◎服務時間：10:30至11:30
◎勞保局網站：http://www.bli.gov.tw/

## 本院收費標準

◎優惠身份者請於批價收費時主動出示證明文件

| 收費項目 | 掛號費 | 基本部份負擔(依照健保署規定) |
|---|---|---|
| 西醫門診 | 初診150元<br>複診100元<br>夜診120元 | 未經轉診240元<br>經轉診100元 |
| 中醫門診 | | 50元 |
| 牙醫門診 | | |
| 急診 | 250元 | 300元 |

依健保署規定，門診藥品超出100元時，應自行繳藥品部份負擔費用金額如下:

| 藥費 | 部份負擔 | 藥費 | 部份負擔 |
|---|---|---|---|
| 100元以下 | 0元 | 601~700元 | 120元 |
| 101~200元 | 20元 | 701~800元 | 140元 |
| 201~300元 | 40元 | 801~900元 | 160元 |
| 301~400元 | 60元 | 901~1000元 | 180元 |
| 401~500元 | 80元 | 1000元以上 | 200元 |
| 501~600元 | 100元 | | |

## 2018年親子教育及母乳支持團體課程表

時間：每月第三週星期六　下午 1400-1600
地點：感恩六樓佛堂

| 日期 | 主題 | 講題 | 課程屬性 |
|---|---|---|---|
| 12月15日 | 副食品添加及製作<br>親子共讀 | 李敏駿醫師 | 母乳支持團體 |

*須事先報名之課程皆有人數限制，採先報名先錄取方式，課程完全免費，完成報名後將於一週內回覆確認，如無收到回覆請來電詢問。
*開放報名時間為課程前一個月，如：課程日期為4月16日，於3月16日開放報名，以此類推。
*報名專線：04-36060666轉4631　徐護理師
*報名時間：週一至週五，上午0900至下午0400
*報名信箱：tc410310@tzuchi.com.tw

敬邀參加我們為您及您即將迎接新生命的家庭所精心設計的課程，全醫護團隊齊心協力，為讓您及您的家庭在孕產期更順利，照顧寶寶時可以更得心應手。在生產後，更誠摯歡迎您全家人一起參加我們的母乳支持團體，與我們分享您懷孕、生產及產後哺乳期的歷程與感動。

## 門　診　掛　號　須　知

| | |
|---|---|
| 自動掛號機服務時間 | 06:00~21:00 |
| 櫃檯服務時間 | 週一至週五08:00~22:00<br>週六08:00~15:00 |
| 語音掛號 | 每日00:00~23:50　服務電話:(04)25363316 |
| 網路掛號 | 每日00:00~23:50 網址:www.tzuchi.com.tw<br>(請選擇台中慈濟醫院) |
| 人工掛號專線 | 週一至週五08:00~17:30 週六08:00~12:00<br>服務電話:(04)25363315 |
| 初診報到時間 | 上午11:30止、下午16:30止、夜間20:30止 |

## 門　診　看　診　時　間

| | |
|---|---|
| 週一至週五 | 上午診08:30~12:00 下午診13:30~17:00<br>夜診18:00~21:00 |
| 週六 | 上午診08:30~12:00 |

※初複診民眾皆可預約掛號。
※本院接受預約掛號期限一個月。
※可利用本院網路查詢看診進度。
※初診民眾請攜帶IC健保卡及身分證明文件，至掛號櫃檯辦理報到，並填寫初診基本資料。

## 中醫教你對抗失眠的好方法

中醫師　林昱廷撰寫

失眠是很多人常有的困擾，晚上一整天翻來覆去的痛苦恐怕只有當事人才能瞭解。但怎麼樣才能算是失眠的定義？或失眠多久需要開始介入藥物治療呢？

一般來說，我們可以透過失眠的時間分為暫時性失眠、短期失眠與長期失眠。暫時性失眠跟短期失眠通常都是因為一些環境上與情緒的變化。例如：時差、近期工作壓力、環境變化等。

若自己找不出原因，而失眠的時間又超過一個月，就可能需要找醫生就診。除了主流的身心醫學科與家醫科外，中醫在治療失眠也有一定的療效。但不論如何，都建議找專業醫生諮詢，不要自行隨便服藥。

本次衛教由林昱廷中醫師簡單介紹失眠以及改善失眠的方法與生活方式。欲知詳情，請於12/4(二)早上10:30於第二院區大廳來了解對抗失眠的好方法。

## 新進醫師介紹

### 心臟外科　吳　慧　中　醫師

**主要學經歷**　醫師代號　53029

台北醫學大學醫學系
台中榮民總醫院住院醫師、總醫師、主治醫師
嘉義榮民醫院主治醫師、心臟血管外科主任
澄清醫院中港院區主治醫師、心臟血管外科主任

**專長**

冠狀動脈繞道手術、心臟瓣膜手術、
主動脈支架手術、週邊血管動脈手術、
靜脈曲張治療、洗腎通路手術
(動靜脈廔管、洗腎導管、氣球擴張)、靜脈溶栓

### 胸腔外科　柯　志　霖　醫師

**主要學經歷**　醫師代號　52015

國立陽明大學醫學系
台中榮民總醫院住院醫師、總醫師、主治醫師
彰濱秀傳紀念醫院主治醫師
澄清醫院中港分院主治醫師

**專長**

1.胸腔鏡微創手術(肺癌、食道癌、胸腔腫瘤…等)
2.改良式單孔胸腔鏡手術

## 臺中慈濟醫院行動APP

本院設有「行動醫療APP」，提供門診掛號服務、查詢即時門診各項資訊及看診進度等，可隨時掌握看診資訊，敬請大德多加利用，以節省您寶貴時間。

## 『肌』不可失，請跟我這樣吃－預防老年肌少症

營養師沈首如

中年人在40歲過後，隨著年紀的增加，肌肉質量逐年減少，若伴隨活動力下降、營養不良或疾病的發生，更加重了肌肉流失的風險。

國家衛生研究院依國際共識，建立國內老人肌少症的臨床診斷，包含三項分別為身體功能，如：行走速度每秒小於0.8公尺、肌力：手部握力男生<26公斤，女生<18公斤，與肌肉量：用生物電阻抗分析儀測男生每平方公尺<7公斤，女生每平方公尺<5.7公斤。利用篩檢量表發現台灣肌少症的盛行率為7.3%。肌少症是引發老人身體開始衰弱、降低生活品質，甚至增加跌倒風險等不良健康影響。

雖然年紀增加造成肌肉質量減少，但適當的營養和運動可改善肌肉流失。研究發現，台灣老人六大類食物攝取問題為：飯吃過量、奶類不足、蔬果偏低，建議可增加奶類攝取至每天2杯，並選擇優質蛋白質—豆、魚、蛋、肉類等，搭配蔬果，更能在肌少症防治上加分。以下在營養與運動上詳述：

1.足夠的熱量：健康的老年人，每天熱量20-28大卡/公斤體重，營養不良者每天30-40大卡/公斤體重。
2.攝取優良、充足且分配於各餐的蛋白質：每天蛋白質1.2-1.5克/公斤體重，每餐攝取優良蛋白質25~30克，可刺激肌肉合成。選擇富含白胺酸（Leucine）的食物，如：雞蛋、文蛤、鯖魚、黃豆、毛豆、松茸白菇等。白胺酸是必須胺基酸之一，也是很強的肌肉蛋白質合成刺激因子，可以有效地增加肌肉合成。
3.攝取足夠的鈣質與維生素D：建議鈣質每日1000毫克、維生素D每日700-1000毫克，可改善肌肉功能和骨骼強度，預防肌少症和減少長者跌倒風險。維生素D豐富的食物有：鮭魚、沙丁魚、牛奶、蛋黃、洋菇、豆腐等，同時建議有充足的日照，讓皮膚轉活化維生素D供身體利用。
4.適當的肌、耐力運動：每日30分鐘耐力運動，和每週2-3次、每次10-15分鐘肌力運動，可改善老年人肌肉流失和肌肉蛋白合成。

在快速高齡化的台灣社會，讓年長者健康老化是大家努力的目標。從日常生活做起，適當的飲食及運動可預防肌少症的發生，而若當發現活動力下降的老年人，需進一步篩檢是否有肌少症，並積極介入，能減少後續併發症，維持生活品質，減少醫療和社會成本支出。

## 我好胖，怎麼辦??招募減重夥伴

肥胖漸漸成為現代社會的文明病，罹患疾病(如：糖尿病、代謝症候群、高血脂、高血壓)以及癌症風險高達2-3倍。我國成年人及兒童肥胖比率皆為亞洲之冠。

如果經由非手術方式治療六個月以上，仍無法成功減重、解決您的肥胖問題，且已造成病態性肥胖，嚴重影響身體健康與產生各種併發症，希望改善目前的健康狀態，減重手術(bariatric surgery)對於顯著肥胖病患來說是很重要的治療選擇之一。

★全方位跨團隊減重諮詢服務
(藥物、營養飲食調整、中醫及復健科運動指導…)。
★代謝及減重手術：一般外科　余政展醫師、陳家鴻醫師
『對多數肥胖的病人而言，手術治療是唯一被證實長期有效的減重方法』。

目前最被廣泛接受的手術以下兩種:

◆袖狀胃切除
◆胃繞道手術

代謝及減重手術中心醫療團隊隨時歡迎您前來諮詢評估。
佛教慈濟醫療財團法人台中慈濟醫院代謝及減重手術中心
洽詢專線：(04)3606-0666分機 3325　聯絡人:吳個管師

## 預約慢性病連續處方箋領藥

為縮短您等候領藥時間，您可使用網路預約領藥、人工專線預約(第二、三次連續處方箋)

＊網路預約:http://taichung.tzuchi.com.tw/
＊人工專線預約:04-25363315
＊人工專線預約時間:週一至週五 8:00-17:30
　　　　　　　　　週　　　六 8:00-12:00
＊處方箋受理領藥時間：週一至週五08:30-21:00
　　　　　　　　　　　週　　　六08:30-12:00

其它時段不受理，預約成功後，當日請持健保IC卡及處方箋前往第一院區門診藥局8號櫃台領藥。
相關問題請撥打專線：04-36060833

## 冬季養生中藥飲

王子宸藥師　撰稿

先人觀察四時運作，及人體五臟掌管的機能，發展出一套對應之法，四時各有所養，人們應當順應天時涵養自身。隨著時月推移，氣溫也逐漸下降，一波波的寒流接踵而至，我們應做好身體保健以面對更寒冷的冬日。冬季在五行上對應屬水，而腎臟也屬水，因此冬天乃補腎之佳期。腎為先天之本，主掌藏精、水液及生骨。精氣與人體生長發育有關；水液則是體內水平衡及代謝；生骨則與長骨及修護有關。腎氣虛則常見腰膝痠軟、頭髮花白或記憶減退等症狀。而在現代研究下，腎臟還與血壓及血球生成有關，因此養腎實為固本培元之道。

由於腎臟主水，因此補充水分對於腎臟有保健之效，加上天氣寒冷適合飲用熱茶，因此推薦幾款補腎熱飲:

一.強腎茶
1.材料:黃耆四錢，黨參四錢，當歸一錢，枸杞三錢，
　　　龍眼乾及紅棗各十粒。
2.作法:
(1)將所有材料加入熱水壺中，取熱開水500c.c沖泡。
(2)等待十至十五分鐘，即可飲用。
3.說明:黃耆性溫，有利尿、滋補之效；黨參性微溫，
　　　有補中益氣之效；當歸性溫，有補血滋養之效
　　　；枸杞性平，可滋陰補血、益精明目，又可改
　　　善腰膝痠軟、疲勞等；紅棗性溫，可安定心神
　　　；龍眼乾則可補充營養，益氣補血。

二.百年好
1.材料:黃精三錢，鎖陽三錢，生薑兩片，天門冬三錢。
2.作法:
(1)將所有材料加入熱水壺中，取熱開水500c.c沖泡。
(2)等待十至十五分鐘，即可飲用。
3.說明:黃精可滋養、強壯，補諸虛、填精髓；鎖陽可
　　　益精強壯、健養筋骨；生薑有助於驅使身體陽
　　　氣，使人精神滿益。

腎臟在五色對應上屬「黑」，因此多攝取黑色食物有助於補腎，例如黑豆、黑芝麻、黑木耳等。而在生活作息上，冬天由於日照較短，清晨氣溫偏低，夜晚則十分寒冷，因此在養生上建議早睡、晚起，早睡有助於涵養腎氣，而晚起可避免清晨低溫傷害自身陽氣。冬季也適合進補，傳統使用的當歸湯、薑母湯等皆適宜，但需視個人體質，切勿進補過頭導致熱火上逆，反傷自身。因此，冬季存養得宜，來年開春神采奕奕。