

安馨中醫診所 安份 溫馨

范瑞蓉 慈悲心 正能量 安患者的心

安馨中醫診所設立的目的就是致力於強化個人的抵抗力，范瑞蓉院長抱持視病猶親的同理心，協助病患從根本改善容易生病的體質，防患於未然。

文／羅怡如 攝影／何佳華



好醫師很多，然而「我，找對了嗎？」卻是不少人的疑惑。曾獲

百大良醫推薦的安馨中醫診所院長范瑞蓉醫師，即便求診患者很多，仍非常仔細提供病患更多聆聽與照顧，用心出發、兼具醫術，以「病人為中心」的態度，因而獲得不少病患的信賴推崇。

棄商從醫 視病猶親

診間，范瑞蓉院長耐心回答每位病

患的詢問，找出最適合每個人的治療方式。其實，當中醫對范瑞蓉來說，是人生的重要轉折。原本學的是商科，也在企業擔任要職，婚後因大伯的緣故接觸中醫因而產生相當大的興趣，

在先生及家人的鼓勵下，決定朝中醫之路邁進。當時身兼妻子、媳婦、母親及職員等多重角色的范瑞蓉，又多了學生的身分。深具吃苦耐劳的堅毅個性，她總是在所有工作都結束之際，挑燈夜戰，只為考取中醫師資格。努力苦讀十幾年，終於在二〇〇〇年考取中醫師。

原本在台北市立醫院服務的她，為了落實個人服務病患的理念，在醫院上班數年後，決定自行開業，於二〇〇四年成立安馨中醫診所。范院長表示，成立診所的目的是本著大家庭的觀念，讓病患回到家的感覺，抱

持視病猶親的心，無論貧富貴賤，都能得到醫療的溫暖，讓走進安馨的病患都能安心。

正向思考 健康不二法門

儘管診所事務眾多而繁瑣，她依然不斷精進自己的醫術。看診、吸取醫學新訊還要兼顧家庭生活，范瑞蓉成為別人眼中的「超人」；但她卻總是悠然自得，這完全來自於她的「時間管理」，擅長規劃，有效的利用每一分鐘，迅速確實完成每件事。她表示，基於對病患恢復健康的期盼及當醫生的責任感，督促她加速腳步，積極地跟前輩學習及吸收醫學新知，希望能找到每一個致病的原因，及對病患最快的痊癒方式。

預防醫療現正盛行，范瑞蓉醫師提醒，除了飲食作息正常及適度的運動

安馨中醫診所

預約專線：(03) 438-6930



診間掛著病患贈送的「安份」、「溫馨」藝術品，
謝范院長視病猶親的治療。



范瑞蓉醫師 簡介

國家考試中醫師特考及格
曾任台北市立中醫醫院醫師
擔任中小企業協會養生講座講師
現任安馨中醫診所院長
專研：皮膚病根治、疑難雜症及
過敏體質調理、婦科及不孕症

范院長 小叮嚀：

擁有健康人生的祕訣：
一、充足的睡眠。
二、隨時保持正能量，面帶微笑。
三、找一個適合自己的運動，
當成每天的功課，絕對是提升
免疫力的不二法門。

之外，還要有一顆正向的心，回歸慈悲心及正向思考，所謂慈悲心就是同理心，而正向思考則會產生無窮的正能量。臨床上有太多的病症都是來自身心問題及負面想法所造成，想久了就成真，千萬別忽略正能量帶給身體的修復力。醫師不僅要醫病，也要醫心，病人不是只靠吃藥而已，身心照顧也非常重要，只有站在病人立場同理心思考，就能找到最適當的治療方法。

研發藥用植物商品

外表看來年輕健康的范院長，力行健康飲食、適度運動及充足睡眠，尤其推崇平用功，不只強身健體，更是她整理思緒的好方法。此外，多年前偶然的機會，她購買北埔一塊無污染、水質甜美的山林地，種植台灣原生種植物，包括牛樟樹、肖楠、澳洲茶樹、台灣土肉桂、尤加利及一些藥用植物

基於預防勝於治療的理念，加上她瞭解各種藥用植物的特性，目前也與天善生技合作開發相關保健、保養商品，已研發出牛樟茶、清潔保養品、面膜、精油等產品，也開始於網路販售。范醫師表示，所有的產品都是基於人類的健康，以製作良心商品為目標，同時將台灣好產品發揚光大走向世界。未來，也將繼續研發更多產品，讓人類保有健康，又達到環保愛地球的目的。



范院長與天善生技合作研發出牛樟茶、清潔保養品、面膜、精油等產品。

平用功示範



1 雙腳與肩同寬，平行站立，閉上雙眼，放下所有情緒。



2 雙手輕鬆打直，雙臂保持平行，五指微微舒展。



3 讓手像鐘擺似的輕鬆前後擺動，不要刻意用力往後抬。甩到舒服的位置，利用慣性，把手甩回胸前。



4 甩到第五下，手往後甩的同時，雙膝微微下蹲，手往前時，腳微抬鬆鬆的上下彈動兩次。



5 手不要甩太高（不要高於肩膀），也不要甩太快，一開始可從每次十分鐘開始進行，循序漸進至每次三十分鐘。