

馨田中醫診所 辯證論治 視病猶親

葉素貞 認真傾聽 親切問診 重視衛教

馨田中醫診所葉素貞醫師秉持「視病猶親」的理念，給予病患個人化的問診服務與衛教指導，在老病患的口碑分享下，成為社區居民最信賴的家庭中醫師。

文／洪詩茵 攝影／全秀萍



於三年後考上中醫特考。此後，葉醫師累積豐厚的中醫婦科、皮膚科及月子中心的經驗，前些年因為就近照顧父母的願望，選擇到桃園慈護中醫體系服務。為了實現自己的醫療理念，服務更多病患，葉醫師於二〇一五年八月於桃園泰昌八街創立馨田中醫診所。

視病猶親 給病患歸屬感

親切、體貼，視病猶親，葉醫師希望每位病患進到診所有溫馨的歸屬感，如同回到自己溫暖的家。要求護理人員必須親切、貼心，看到行動不便的阿公阿嬤來看診，主動攙扶，並隨時關切病患狀況，若有不舒服情狀，立刻關懷詢問。

除了傾聽病患的主訴，站在病患的立場，同理心對待，使雙方有良好互動關係。減少醫學術語，用淺顯易懂

話語，使雙方能溝通了解。

只要是初診的病患，葉醫師都會先告知整個療程大致需要的時間，讓患者安心、放心。此外，葉醫師更特別重視衛教的搭配，她提到，疾病的治療，與患者本身的飲食作息及心理狀態密切相關，例如胃食道逆流的患者，除了吃藥之外，還需留意飯吃七分飽、湯粥盡量少、甜辣及宵夜要避免、適當紓壓、避免晚睡等。

埋線減肥好處多多

現代精緻飲食，導致有減肥需求的人愈來愈多，擁有豐富埋線減肥診療

**馨** 田中醫診所創辦人葉素貞醫師，原本就讀護理系，畢業後曾於馬偕醫院婦產科、長庚醫院血液透析室服務，因護理工作需輪班，先生的朋友從事中醫，因此在先生鼓勵下，辭掉護理工作，在家專心研讀中醫，並



葉醫師分享中暑症狀  
順著經絡「滑罐」可  
迅速緩解不適。



經驗的葉醫師表示，埋線減肥是利用針灸原理，將羊腸線埋入穴位中，羊腸線是一種異蛋白組織，在穴道內經過軟化、分解、液化、吸收等過程，長期刺激穴道，以達到減肥效果，療效一次可達七、十五天。最重要的是，埋線減肥不僅沒有副作用，

同時還能兼治經痛、月經失調、坐骨神經痛、腰痛、肩痛、便秘、腹脹、皮膚病等疾病，是「一兼二顧」的好工具。

但葉醫師也提醒，本身罹患免疫疾病如紅斑性狼瘡、糖尿病、高血壓、心臟病、懷孕婦女、惡性腫瘤、老人、發燒或有嚴重過敏現象以及在大飢大飽的情況下都不宜埋線，嚴重過敏者若埋線，下針處容易潰瘍起水泡。此外，病患在埋線前必須先淨身避免感染；埋線後，三天內不宜泡澡、SPA、游泳，勿食用芒果、竹筍、花生、蝦蟹、辛辣食物、酒，避免產生皮膚過敏。

### 夏季養生小提醒

時序邁入陽氣最盛的夏天，夏天萬

物茂盛，人的氣血相對旺盛，尤其台灣天氣溼熱，更會加重此現象，容易有食慾不振、腸胃不適、心煩氣躁、中暑、熱衰竭等問題。葉醫師特別分享夏季養生小叮嚀：

一、喝常溫白開水、不喝冰水：吃冰、喝冰飲傷腸胃亦會讓血管收縮，讓身體的熱散不出來，反而容易有中暑現象。

二、早睡早起：夏季貴在養心，養心貴在養神，建議最晚十一點前入睡，早上六、七點起床，睡眠足則身心暢達。但也不要睡太久，因久臥傷氣，精神反而會變差。

三、適時適量運動：要選精神好的時候運動，身體虛弱時及早上十點到下午三點之間勿外出運動，且運動時間以一小時內為佳，因出汗過多容易損傷心液，從而損害身體健康。

四、冷氣溫度勿太低：冷氣溫度不要調太低，且避免直吹，室內外溫差若過大，可能導致中暑。尤其是老人家，若進出溫差過大的環境，容易造成心臟血管收縮，誘發心肌梗塞。

五、冬病夏治好時機：夏季養陽，在陽氣最盛時，通過伏夏調養。有鼻過敏、氣喘、慢性支氣管炎、咳嗽、四肢冰冷、經痛、腹瀉等症狀者，可趁此時敷貼三伏貼，預防冬季發病。不過，孕婦、發燒、喉嚨痛及燥熱體質者不宜。

過敏、失眠，不孕症、更年期症狀……現代人的問題大多來自於晚睡熬夜及運動不足。葉醫師特別分享自己的睡眠時鐘，晚上十點半上床睡覺，早上六點起床，下午一點到兩點間小睡半到一小時，她解釋，晚上十一點到凌晨三點為睡眠的黃金時間，這段時間最好讓自己呈現熟睡狀態，至於午睡則要留意超過下午三點就不要再睡午覺，午睡時間也以一小時以內為宜。

#### 清心蓮子飲

材料：蓮子 10 克、綠豆 10 克、扁豆 10 克、百合 5 克、水 500 ~ 600 毫升

作法：綠豆、扁豆先泡水 2、3 小時，再連同蓮子、百合加水後煮半小時，稍加微量冰糖即可。

功效：避免心火旺盛、情緒煩躁，亦可安神，健脾利濕。

#### 清咽潤喉茶

材料：金銀花 10 克、菊花 10 克、白茅根 10 克、枇杷葉 10 克、羅漢果 1 顆、薄荷少許、水 500 ~ 600 毫升

作法：將所有材料加水煮 15 ~ 20 分鐘即可。

功效：滋陰潤喉，降火化痰。

#### 生脈飲

材料：黨參 10 克、麥冬 12 克、五味子 2 ~ 3 克、水 500 毫升

作法：將所有材料加水煮 30 分鐘即可。

功效：益氣養陰，適合易中暑，氣虛倦怠之人。

### 夏季養生茶飲