

新北知識充電站-新莊生活講座

更年期 中醫保健及調理

基隆/台北長庚醫院中醫婦科 主治醫師
基隆長庚醫院實證醫學中心主任

廖健安

基隆長庚 廖健安醫師



2



- 專長
 - 中醫婦科
 - 中醫內科
- 經歷
 - 基隆長庚醫院中醫科 主治醫師 (中西醫雙執照)
 - 衛福部部定 中醫內科專科醫師
 - 中華民國中醫婦科醫學會專科醫師
 - 基隆長庚醫院實證醫學中心主任
- 學歷
 - 長庚大學中醫系 中西醫雙學位
 - 長庚大學臨床醫學研究所 碩士班 進修

課程大綱：第一堂課



3

□ 更年期中醫保健及調理

1. 什麼是更年期症候群?
2. 中醫怎麼看待更年期婦女的病生理?
3. 中醫治療原則
4. 更年期的養生之道
5. 中醫穴位按摩方法

課程大綱：第二堂課



4

- 更年期常見的併發症--骨質疏鬆症
 1. 骨質疏鬆症是什麼？
 2. 骨質疏鬆症的診斷
 3. 中醫怎麼治療骨質疏鬆症？
 4. 預防骨質疏鬆的方式
 5. 利用穴道按摩與食療減緩骨質疏鬆

什麼是「更年期」？



5

- **更年期**的是指婦女由有生育能力過渡到不能生育狀態的階段
 - ▣ 更年期包含了停經前期，停經過渡期，以及停經後期等階段
- **停經**意為女性通常因年長，卵巢濾泡功能消失，造成永久失去月經的狀態
 - ▣ 在沒有其他病理或生理因素，連續12個月無月經，即為停經

「更年期」通常會在什麼時候？



6

- 台灣女性平均停經的年齡約為**48-52歲**
- 而大約在**40-55歲**進入更年期
- 更年期持續時間平均為4年，但有些人可長達5-15年

“更年期症候群”又是什麼？



7

- 更年期不一定有症狀，但若有症狀發生，即稱為更年期症候群
- **大約80%**的婦女會有更年期症狀
- 約有1/3的女性更年期症候群較嚴重

怎樣知道我已經開始進入更年期？

8

□ 月經週期變化

- 月經周期不規則
- 行經時間縮短或延長
- 量少而慢慢停經或經量轉大
- 突然停經
- 連續3個月無月經或平均經期長度大於42天，可能就是進入更年期

更年期月經變化



9

停經

停經前期

停經過渡期

停經後期

前期

中期

後期

生殖能力
下降，荷
爾蒙開始
不穩定

月經週期
縮短，經
血量改變

月經亂，天數及經血
量不規則，間隔天數
漸漸拉長

怎樣知道我已經開始進入更年期？



10

- 月經週期變化
- **生理症狀**
- 情緒改變
- 抽血檢查
 - ▣ 藉由女性荷爾蒙濃度判斷
 - 雌激素下降
 - 促濾泡成熟激素 升高
 - ▣ 一般而言，不太需要藉由抽血來診斷更年期

更年期症候群有哪些症狀？



11

1. 血管舒縮症狀

- 熱潮紅
- 盜汗

2. 全身性症狀

- 失眠
- 疲倦
- 頭痛或頭暈
- 心悸

3. 泌尿生殖系統

- 尿失禁
- 性交疼痛
- 尿道陰道發炎

4. 情緒障礙

- 煩躁、焦慮、憂鬱

5. 皮膚軟組織症狀

- 胸部變小
- 皮膚鬆弛、變薄

熱潮紅、盜汗



12

- 更年期最常見的症狀
- 發作時間短
 - ▣ 數秒～數分鐘
- 常見於晚上，有時影響睡眠
- 症狀持續時間
 - ▣ 6個月～2、3年
- 盜汗常發生於熱潮紅後

雌激素分泌不穩

體溫調節系統失常

心跳加速
促使末梢皮膚血管擴張

熱潮紅、盜汗

泌尿道症狀



13

- 症狀表現
 - 頻率增加
 - 夜尿
 - 尿急
 - 殘尿感
 - 每次尿量都是一點點
- 睡前1-2小時前不宜喝過多水
- 避免攝取茶、咖啡、酒、辣味食物

雌激素減少



膀胱及尿道
黏膜萎縮

怎樣知道我已經開始進入更年期？



14

- 月經週期變化
- 生理症狀
- 情緒改變
- 抽血檢查
 - ▣ 藉由女性荷爾蒙濃度判斷
 - 雌激素下降
 - 促濾泡成熟激素 升高
 - ▣ 一般而言，不太需要藉由抽血來診斷更年期

更年期可能伴隨的慢性疾病



15

- 骨質疏鬆
 - ▣ 骨折、關節疼痛
- 心血管疾病
 - ▣ 高血壓、中風、記憶力衰退
- 肥胖與代謝症候群

西醫治療: 荷爾蒙補充療法



16

- 可改善血管舒縮症狀、生殖泌尿道症狀，並且預防骨質疏鬆
- 目前臨床大致有：
 - ▣ 單獨雌激素荷爾蒙療法
 - ▣ 合併型的荷爾蒙療法
 - 雌激素+黃體素
- 持續使用的時間則依照病人個別狀況而有所不同，範圍從半年至十年不等
- 有口服、皮膚、陰道、黏膜等途徑
- 部分患者可能會有輕微**副作用**
 - ▣ 乳房脹痛、不規則出血、腸胃脹氣、體重增加等

荷爾蒙補充療法的禁忌症



17

- 乳癌
- 子宮內膜癌
- 嚴重肝功能障礙
- 三酸甘油脂過高
- 靜脈栓塞
- 不明原因之子宮出血
- 子宮內膜異位症
- 子宮肌瘤等



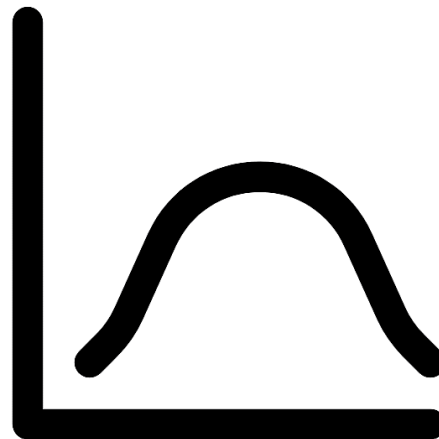
可藉由中醫的方式
緩解更年期症狀

中醫怎麼看更年期?



- 《素問 陰陽應象大論》：『年過四十，陰氣自半』
- 《素問 上古天真論》：『女子七歲，腎氣盛，齒更髮長，二七天癸至，任脈通，太衝脈盛，月事以時下，故有子.....七七任脈虛，太衝脈衰少，天癸竭，地道不通，故形壞而無子也。』

腎虛
為本



7歲 14歲 49歲

中醫怎麼看更年期?



- 腎虛是本病之本
- 人體的生理機能與**腎氣**之盛衰有關。腎通過衝、任二脈管理月經和生殖，腎氣主宰人的生長、發育、衰老過程
- 因年紀增長而腎氣漸衰，使人體陰陽失於平衡
- 除腎氣影響外，葉天士《臨證指南醫案》：『女子以肝為先天』。當腎之陰水不足以滋養肝臟時，則會使肝臟疏泄功能異常

中醫如何治療更年期症狀？



□ 治療原則

- 以**補腎**為主，同時調理其他受影響臟腑

腎

補腎滋陰助陽

心肝脾

依體質辨證論治，
恢復心肝脾三臟之功能

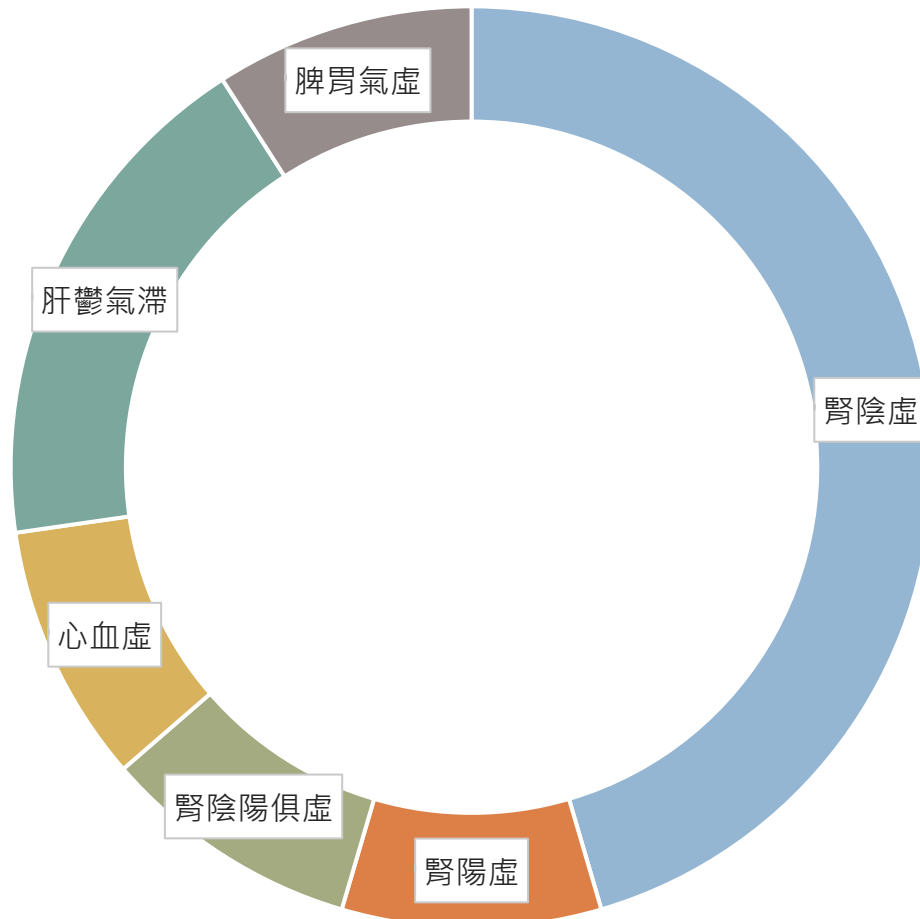
□ 中醫治療的選項

中藥

針灸

耳穴

更年期常見的體質



更年期以**腎陰虛**及**肝鬱氣滯**型體質最為常見

1. 腎陰虛型



- 主要證候
 - ▣ 經斷前後，頭暈耳鳴，腰酸腿軟，烘熱汗出，五心煩熱，失眠多夢，口燥咽乾，或皮膚瘙癢，月經週期紊亂，量少或多，經色鮮紅
 - ▣ 舌紅苔少，脈細數
- 治療法則
 - ▣ 滋腎益陰，育陰潛陽
- 方藥舉例
 - ▣ 知柏地黃丸
 - ▣ 杞菊地黃丸

2. 腎陽虛型



23

- 主要證候
 - ▣ 經斷前後，頭暈耳鳴，**腹冷陰墜**，形寒肢冷，小便**頻數或失禁**，帶下量多，月經不調，量多或少，色淡質稀，精神萎靡，面色晦黯
 - ▣ 舌淡，苔白滑，脈沉細而遲
- 治療法則
 - ▣ 溫腎壯陽，填精養血
- 方藥舉例
 - ▣ 右歸丸

3. 腎陰陽俱虛型



24

- 主要證候
 - ▣ 時而畏寒惡風，時而潮熱汗出，腰酸乏力，頭暈耳鳴，五心煩熱
 - ▣ 舌紅，苔薄，脈沉細
- 治療法則
 - ▣ 補腎扶陽，滋腎養血
- 方藥舉例
 - ▣ 二仙湯加生龜板、女貞子

4. 心血虛型



25

- 主要證候
 - ▣ 臉色蒼白、心悸或心神不寧、多夢、健忘、失眠、胸悶、眩暈
- 治療法則
 - ▣ 養血安神
- 方藥舉例
 - ▣ 聖愈湯加減
 - ▣ 甘麥大棗湯

5. 肝鬱氣滯型



26

- 主要證候
 - ▣ 精神抑鬱不舒、容易生氣、口苦、兩肋或乳房脹痛、胃脹、胃酸多
- 治療法則
 - ▣ 疏肝解鬱
- 方藥舉例
 - ▣ 加味逍遙散
 - ▣ 柴胡疏肝散

6. 脾胃氣虛型



27

- 主要證候
 - ▣ 胃口不佳、常腹脹、**身體倦怠無力**、便軟或瀉
- 治療法則
 - ▣ 健脾益氣
- 方藥舉例
 - ▣ 參苓白朮散

中醫治療更年期最常使用的五種方劑

28

名稱	組成	功效
加味逍遙散	當歸、茯苓、梔子、薄荷、芍藥、柴胡、甘草、白朮、牡丹皮、煨薑	緩解血管舒縮症狀 改善睡眠品質
知柏地黃丸	熟地黃、山茱萸、山藥、茯苓、牡丹皮、澤瀉、知母、黃柏	幫助患者身心平衡和緩解血管舒縮
杞菊地黃丸	熟地黃、山茱萸、山藥、茯苓、牡丹皮、澤瀉、枸杞、菊花	緩解血管舒縮症狀
甘麥大棗湯	甘草、小麥、大棗	調控單胺類神經傳導物質，具抗憂鬱效果
酸棗仁湯	酸棗仁、甘草、知母、茯苓、川芎	改善睡眠品質

29

穴位保健

針灸也能治療更年期症候群?



實證醫學證據

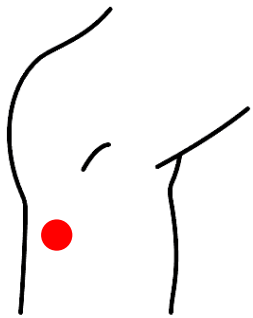
緩解潮熱
盜汗症狀

降低潮熱
盜汗頻率

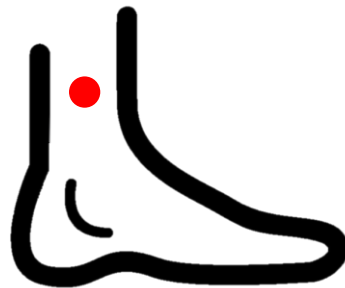
提升
生活品質

副作用少

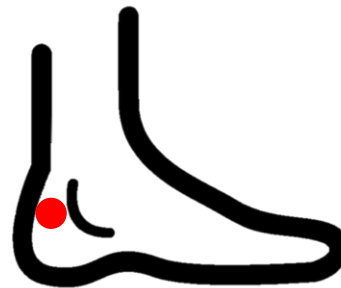
常用穴位



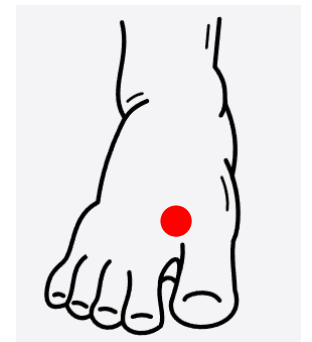
足三里穴



三陰交穴



太溪穴

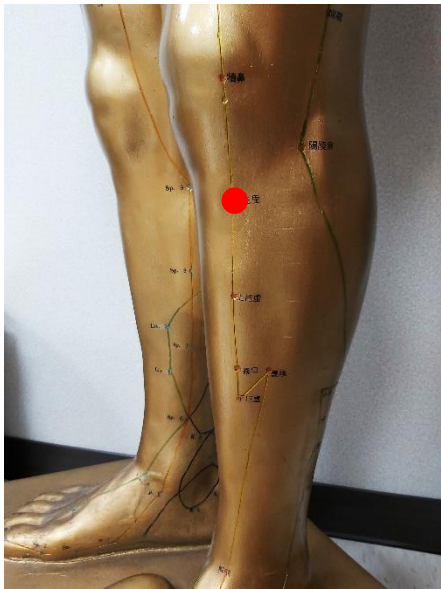


太衝穴

自我按摩穴道



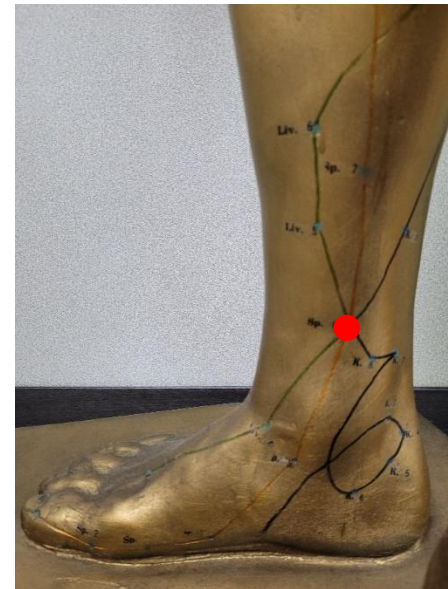
足三里穴



外膝眼下3寸，脛骨前緣外一橫指處
(約4根手指頭橫放)

補脾益氣
扶正培元

三陰交穴



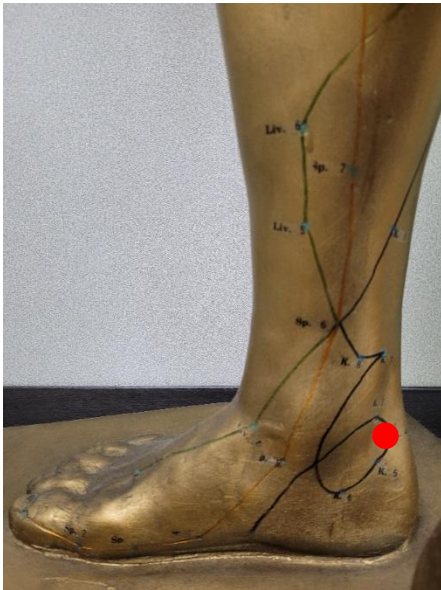
小腿內側，足內踝尖上3寸
(約4根手指頭橫放)

三條陰經經絡交會
調理肝脾腎

自我按摩穴道



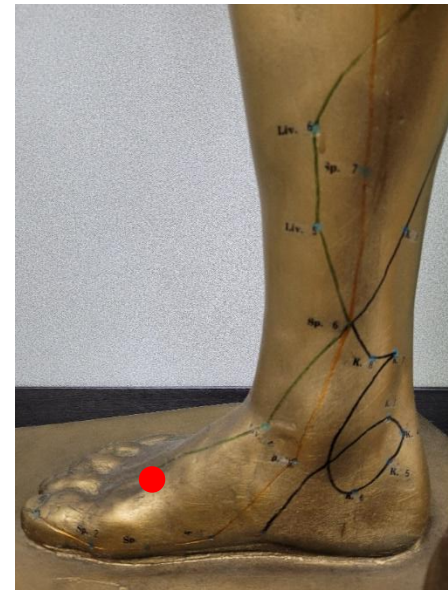
太溪穴



足內側部，內踝後方，
內踝尖與跟腱之間凹陷處

益腎
滋陰

太衝穴



足背第1~2之蹠骨間隙的後方凹陷處

平肝熄風、
清熱利膽、明目

耳穴治療



- 可分為兩種方式
 1. 耳穴埋針
 2. 耳穴埋豆，每日按壓
 - 用王不留行籽貼壓，1天按壓3次，1次15分鐘，兩耳輪流按壓

耳神門

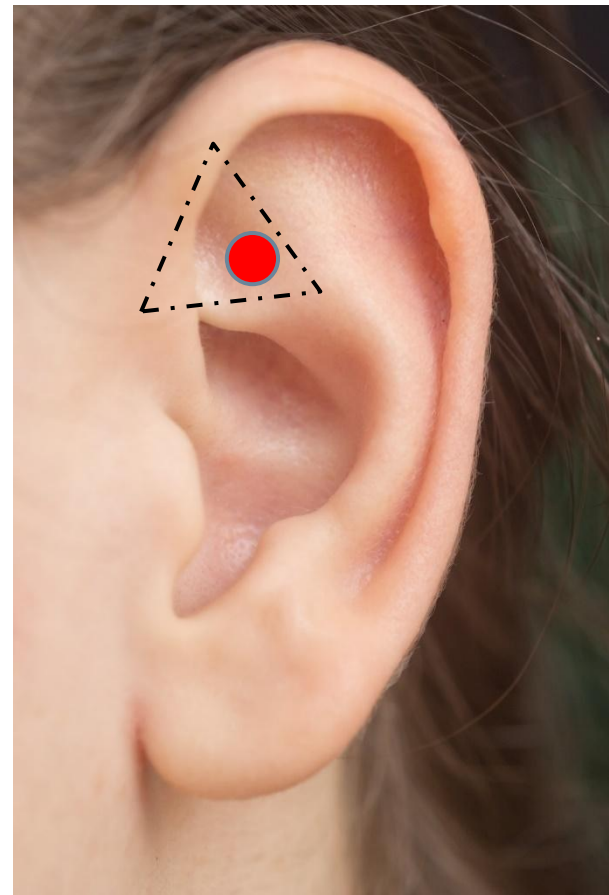


耳神門



34

- 耳朵上半部，三角窩的外1/3處
- 即為三角窩頂點處
- 能養心安神，鎮定神經
- 助眠要穴！
- 睡前30分鐘進行按摩，一個穴位按壓3~5分鐘



37

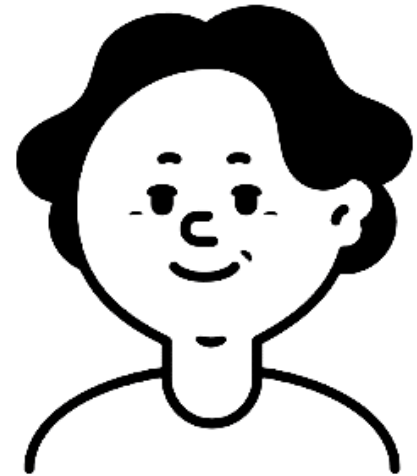
案例分享

燥熱盜汗嚴重案例



38

- 54歲秦女士，家庭主婦
- 主訴：**半夜盜汗嚴重**約半年，1小時要起來換一件衣服，非常困擾
- 現病史：
 - ▣ 自53歲停經，停經後**燥熱盜汗**，尤其半夜盜汗嚴重，嚴重影響睡眠。白天稍微活動一下，也會汗流浹背。此外，身體也會一陣一陣的**烘熱**。
 - ▣ 平時怕熱，**口乾口渴**，排便稍硬，納可



診斷與治療



39

- 診斷：更年期症候群
- 中醫證型：腎陰虛
- 治療：
 - ▣ 知柏地黃丸
 - ▣ 加味逍遙散
 - ▣ 秦艽鱉甲湯
 - ▣ 女貞子
 - ▣ 旱蓮草
 - 中藥粉一天服用3次

追蹤狀況



40

- 一周後回診
 - ▣ 燥熱盜汗減輕很多，半夜流汗狀況改善5成以上，較不會頻繁換衣服
 - ▣ 睡眠改善
- 治療約2個月
 - ▣ 更年期症候群相關症狀緩解很多，偶爾才會半夜流汗，睡眠穩定
 - ▣ 改成主要調理腸胃問題，脹氣、胃酸逆流

41

更年期養生之道

“運動”能緩解更年期症狀



42

1. 熱身運動

- ▣ 走路、伸展肌肉、活動關節

2. 主運動

- ▣ 慢跑、快走、騎腳踏車、有氧運動、太極拳、游泳、土風舞及羽球、網球、桌球等

3. 緩和運動

- ▣ 緩慢跑步、伸展肌肉
- ▣ 超慢跑(原地小跑步)

運動強度



43

- 持續運動可每週先進行2 ~ 3 次，每次運動 20 分鐘
- 習慣之後，慢慢改為每週 3 ~ 5 次，再逐漸將時間增加到 30 ~ 50 分鐘

運動時的注意事項



44

- 運動前、中、後請依照自己身體需求補充適量的水分
- 身體不適時，要立即停止運動
- 為避免脊椎受傷，身體如需往前彎，請背部打直，以臀部來做彎腰動作
- 下樓梯動作容易導致膝關節受損，因此請儘量避免

養成良好睡眠習慣



45

- 至少要有6個小時睡眠時間
- 保持定期的睡眠時間表(早上的定時叫醒時間)
- 盡量不要強迫睡覺
- 午飯後避免含咖啡因的飲料
- 睡前避免飲酒
- 避免吸煙(尤其是在晚上)
- 調整臥室環境以減少刺激 (減少環境光線，關閉電子訊號)

養成良好睡眠習慣



46

- 避免在睡覺前長時間使用發光螢幕（平板電腦，手機）
- 在睡覺前解決顧慮或擔憂
- 避免白天小睡(特別是超過20到30分鐘)
- 床只用來睡覺
- 伸展操來放鬆全身肌肉
- 睡前不要飲用太多的水

我可以服用植物性雌激素嗎？



47

- 根據目前研究
 - 大豆異黃酮
 - 黑升麻
 - 能夠改善更年期熱潮紅及陰道乾癢情形

養生茶飲-甘麥大棗茶



48

- 材料
 - ▣ 甘草2錢、小麥3錢、紅棗2錢，加入1000cc
- 清水煮沸後，小火再煮約20至30分鐘當開水喝
- 改善更年期失眠、心煩、抑鬱、煩躁

養生茶飲-龍眼冰糖茶



49

- 材料
 - ▣ 龍眼肉8錢、黃耆2錢、冰糖適量
- 把龍眼肉洗淨，同黃耆、冰糖放入水壺中，加入沸水約500~1000c.c.，加蓋悶一會兒，即可飲用
- 可回沖多次
- **藥性較溫熱**，比較適合**心血虛及脾胃虛**的患者
 - ▣ 多夢易醒，面色蒼白，平日身體易倦怠，氣短懶言，並且易忘東忘西，胃口不佳，排便不順或腹瀉

第一堂課總結



- 更年期可能伴隨的慢性疾病有骨質疏鬆、心血管疾病、及肥胖與代謝症候群...等
- 中醫認為，腎虛是更年期的根本原因
- 臨床研究證據顯示，中醫能緩解更年期症候群的症狀，並提升生活品質
- 平時可自我按摩穴道如：足三里穴、三陰交、太溪穴、太衝穴

骨質疏鬆症

課程大綱：第二堂課



52

- 更年期常見的併發症--骨質疏鬆症
 1. 骨質疏鬆症是什麼?
 2. 骨質疏鬆症的診斷
 3. 中醫怎麼治療骨質疏鬆症?
 4. 預防骨質疏鬆的方式
 5. 利用穴道按摩與食療減緩骨質疏鬆

更年期婦女容易罹患骨質疏鬆症



- 台灣地區骨質疏鬆症罹患率 65 歲以上人口中，每 9 人即有 1 人罹患骨質疏鬆症
- 其中**女性多於男性**，65 歲以上女性每 4 人當中即有 1 人發生骨質疏鬆症，又以停經更年期後之女性佔大多數
- 更年期婦女約有**9.7%**的人患有骨質疏鬆症

什麼是骨質疏鬆症？



- 骨質疏鬆症是骨頭內部的鈣質日漸流失，形成許多孔洞，使得骨骼變的疏鬆、脆弱，也變得容易**骨折**。
- 在醫學上，發生一次骨質疏鬆造成的骨折後，約五成病人將會再發生第二次骨折，每次骨折後，再發生新骨折的風險呈指數型遽增

骨質疏鬆的症狀



- 骨質疏鬆的症狀初期並不明顯
- 脊椎壓迫性骨折引起的**腰酸背痛**、行動不便及關節變形。
- 較嚴重的情況是脊椎骨會被壓扁而產生駝背、變矮、下背疼痛等情形，如果脊椎極度彎曲、還會引起呼吸困難。

哪些人較容易得到骨質疏鬆症?



- 體重不足或體型瘦小
- 抽煙
- 酗酒
- 喝含咖啡因飲料過量
- 鈣攝取不足
- 缺乏運動
- 停經後或卵巢切除
- 糖尿病
- 肝病
- 腎臟病
- 長期服用類固醇藥物

骨質疏鬆症之診斷



- 測量骨密度
 - ▣ 雙能量 X 光吸收儀
- 成人骨密度檢查 T 值 ≤ -2.5 即可診斷為骨質疏鬆症

平時怎麼檢測自己是否有骨質疏鬆症?



- 每半年量測身高，**現在身高若比年輕時矮 3 公分以上**，強烈懷疑有骨質疏鬆症
- 定期追蹤身高，也有助於覺察新發生的骨鬆性腰椎骨折

預防骨質疏鬆的方式



- 建議改善生活習慣，避免抽菸、喝酒
- 天天運動維持骨頭強度
 - ▣ 每天適度的散步或做體操，適度的曬太陽，也可幫助鈣質的吸收
- 均衡飲食
 - ▣ 自六大類食物（五穀根莖類、肉魚豆蛋類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類）中攝取均衡的營養
- 避免過量咖啡因攝取
 - ▣ 一天超過3杯咖啡以上，可能會降低身體吸收鈣的能力

骨質疏鬆保健方式



- 盡量不要彎腰工作。
- 提舉重物時盡量運用全身力量，不要單用手腕力量。
- 創造防止跌倒的環境：浴室內架設扶手及防滑設備，並保持乾燥。樓梯盡量平緩並設扶手欄杆。

骨質疏鬆保健方式



- 家中維持充分的照明，以避免跌倒。
- 走路時應放慢、放穩，以免跌倒。
- 選擇防滑的鞋子。
- 在醫師的指示下服用藥物，並定期做骨質密度檢查。

如何由飲食中補充足夠的鈣質



- 乳品：每天至少 1~2 杯牛奶（ 1 杯約 240c.c. ），若喝牛奶會拉肚子的話，可改喝優酪乳。
- 魚類：可以把骨頭一起吃掉的小魚干、吻仔魚含鈣量很豐富。
- 綠葉蔬菜類：甘藍菜、花椰菜、芥蘭菜、萵苣、小白菜等。
- 豆類及豆製品：黃豆、豆花、豆干等。

如何由飲食中補充足夠的鈣質



- 其他類：黑芝麻、海帶、海藻等。
- 維他命 C：飯後吃些富含維他命 C 的水果，如橘子、柳丁、芭樂等，可幫助鈣的吸收。

衛生署建議國人每日鈣攝取量



每日攝取量	階段	幼兒期	學童期	青春期	成年期	孕產期
鈣 (毫克)		500-600	800-1000	1200	800-1000	1200

對骨質健康有幫助的營養素



維生素

B 群

B1：畜產肉品，其次為深色蔬菜、新鮮水果、米麥製品等。

B2：乳製品與全穀類食品。

正面／多攝取蔬菜水果與全穀類食物及可充足獲得

C

水果與蔬菜

正面／100 毫克，國人攝取量超過建議值

A

肉類、魚類、蛋與動物性油脂

倒U形反應，過與不及都不好／男性 600 μ gRE、女性 500 μ gRE，國人攝取量超過建議值

D

魚肝、魚油

正面／攝取上限 50 微克
最低有效骨值防治劑量為 800 國際單位

E

小麥胚芽油與棕櫚油等植物油

正面／國人飲食中不缺

K

綠色蔬菜、肝臟

正面／男性 120 微克、女性 90 微克

中醫怎麼解釋骨質疏鬆症?



- 中醫典籍雖未使用骨質疏鬆症此一用語，但「**骨痿**」、「**骨枯**」、「**骨縮**」等臨床表徵與骨質疏鬆症相類似
- 按中醫學理論，骨痿的主要原因是**腎虛**
- **腎為先天之本**，主骨生髓，腎精的盛衰決定骨的生長、發育、強勁、衰弱的過程，腎精充足，則骨髓化生有源，骨骼得以滋養而強健有力

中醫怎麼治療骨質疏鬆症?



- 骨質疏鬆症的主要原因是**腎虛**
- 因此中醫的治療多由「**補腎**」為主
- 常用的藥物有
 - 熟地、山萸肉、何首烏、枸杞子、龜板、杜仲、巴戟天、淫羊藿、山藥、胡桃肉、淮牛膝、鹿角膠、覆盆子...等
- 常用的中藥方劑有
 - 龜鹿二仙膠、杞菊地黃丸、健步丸、還少丹...等

可改善骨質疏鬆症之中藥



□ 龜鹿二仙膠

□ 功效: 大補精髓，益氣養神

□ 成分:

□ 鹿角

□ 龜板

□ 人參

□ 枸杞子



龜鹿二仙膠



- 龜鹿二仙膠中的**龜板**，性味鹹、甘、平。含有脂肪、膠質、鈣、磷等成分。具有滋陰補陽、補腎健骨的功效
- 龜鹿二仙膠中的**鹿角**則屬於性味甘、微熱。具有補虛損、補肝腎、強筋骨的功效



龜鹿二仙膠(丸劑)



龜鹿二仙膠適應症



- 骨質疏鬆症
- 老年退化性關節炎
- 久婚不孕、精子不足、子宮虛冷而無法受孕者
 - 提高性能力、補腎陽、益精血、強督脈，調整內分泌機能之作用。
- 停經後之更年期症候群
- 貧血
 - 促進造血功能，如罹癌後接受放射治療導致白血球降低者。

服用龜鹿二仙膠之禁忌症



- 感冒
- 發燒
- 急性感染
- 長期便秘或腹瀉
- 肝腎功能不足
- **陰虛和熱性體質**的人
 - ▣ 因藥性燥熱，吃了容易上火
 - ▣ 口乾舌燥、痘痘、便秘、失眠

不要自行至中藥房抓藥，應讓中醫師看診後判斷自己適不適合服用

利用穴道按摩減緩骨質疏鬆



- 多按摩雙腿，可促使氣血疏通，改善下肢循環
- 按足心之**湧泉穴**，可滋腎水，降陰火之功能，並能舒解安神。
- 按摩前後用溫水泡腳（水約 $38^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 為宜），每次十五分鐘，有利調暢周身血氣，防止下肢之衰老



中醫食補延緩骨質疏鬆



□ 杜仲山藥粥

- 方法：鮮山藥50g，杜仲、續斷各10g，糯米50g。先煎續斷、杜仲，去渣取汁，後入糯米及搗碎的山藥，共煮為粥。
- 功效：溫補脾腎，強壯筋骨。



中醫食補延緩骨質疏鬆



□ 核桃補腎粥

- 方法：核桃仁30g，蓮子、山藥、黑豆各15g，巴戟天10g。黑豆可先行泡軟，蓮子去心，核桃仁搗碎，巴戟天用紗布包，一同放入鍋中，加水煮至米爛。
- 功效：補腎壯陽、健脾益氣



第二堂課總結



- 平時可補充鈣片或多喝牛奶。重點是**均衡飲食**
- 中醫治療常用**龜鹿二仙膠**、杞菊地黃丸、健步丸、還少丹等
- 龜鹿二仙膠**不建議陰虛和熱性體質**的人使用
- **不要自行至中藥房抓藥**，應讓中醫師看診後判斷自己適不適合服用
- 利用穴道按摩減緩骨質疏鬆：**湧泉穴**

78

Q & A 時間

有任何問題，歡迎諮詢

基隆長庚 中醫科 **廖健安** 醫師

電子郵件：jaliao4482@gmail.com

	一	二	三	四	五
上午	基隆 長庚		台北 長庚	基隆 長庚	
下午					基隆 長庚



謝謝聆聽!