



香港防癆會中醫診所暨  
香港大學中醫臨床教研中心

# 中醫養生保健 (治未病及體質篇)



## 【鄧肇堅中醫中心】

## 【香港仔中醫中心】

地址：

地址：

香港灣仔皇后大道東 282 號

香港香港仔水塘道 10 號

鄧肇堅醫院社區日間醫療中心 2 樓

香港仔賽馬會診所 2 樓

電話： 3553 3238

電話： 2580 8158



## 【什麼是治未病】

中醫學自古重視“病向淺中醫”的預防醫學思想。早在二千多年前的《黃帝內經》就提出了“上工治未病，不治已病”的理念。中醫“治未病”的內涵，包含“未病先防”、“已病防變”和“瘥後防復”三個層面。

## 【未病先防】

“未病先防”是指在人體尚未發生疾病或內在疾病尚未明顯表露之前，就通過各種養生方法，如食療、藥膳、運動、情志養生等，以調整人體臟腑陰陽平衡，固護正氣，增強體質，延緩早衰，防止疾病發生。



## 【已病防變】

“已病防變”是指一旦患病，須及早採取有效的治療措施，務求早期診斷，早期治療，以阻止疾病發展變化，加深加重。

## 【瘥後防復】

“瘥後防復”是指疾病初愈時，應適當施以調養，以防止疾病再度發生。中醫認為“久病體虛”，因此十分重視久病初愈的善後和調護，以維繫人體臟腑陰陽氣血平衡。故有“陰平陽秘，精神乃治”之說。

## 【中醫體質辨識】

中醫的體質辨識並不只是「寒底」和「熱底」兩種分類。中醫師透過望、聞、問、切去分析判斷不同個體的體質情況，進而為不同體質人士制定合適的身體調理計劃，達至防病保健的養生目標。



中醫體質辨識常可分為以下十種基本體質，有的人可以同時兼具兩種以上的基本體質特徵：

1. 平和體質
2. 氣虛體質
3. 陽虛體質
4. 陰虛體質
5. 血虛體質
6. 痰濕體質
7. 濕熱體質
8. 血瘀體質
9. 氣鬱體質
10. 特稟體質

如需進一步了解上述十種體質內容及自己體質屬性，並制定適合自己的身體調理計劃，請聯絡本中醫中心(詳情請見背面)，以安排本中心中醫師為你作詳細的評估和分析。

(以上資料由醫院管理局中醫藥部提供)

## 鄧肇堅中醫中心

## 香港仔中醫中心

地址：

香港灣仔  
皇后大道東 282 號  
鄧肇堅醫院 2 樓

香港香港仔  
香港仔水塘道 10 號  
香港仔賽馬會診所 2 樓

電話：

3553 3238

2580 8158

服務時間：

星期一至五 上午 9 時至晚上 9 時 上午 9 時至晚上 8 時

星期六 上午 9 時至下午 5 時 上午 9 時至下午 5 時

星期日及公眾假期休息

服務範圍：

中醫門診：普通內科、婦科、糖尿科、老年病科、腫瘤科、皮膚科、呼吸系統科、消化系統科、情志養生科、心臟血管科等

針灸推拿科：偏頭痛、面癱、頸肩腰腿痛、退行性膝關節炎等各種神經肌肉痛症、中風後遺症、痛經、脊椎側彎症、骨質疏鬆症、失眠神經衰弱等

中藥房：提供中草藥及中藥顆粒，並設有代煎藥服務



香港防癆會中醫診所暨香港大學中醫臨床教研中心



【網址】 <http://cmc.antitb.org.hk>

(以上資料及收費如有任何更改，本中醫中心將不會在此另行通知)