





# 中醫產後調理~~~~幫妳回復健康好身材

文：中醫內科 李湘萍醫師

## 專業/健康/關懷

坐月子期間，除了生活起居與飲食要注意之外，也不能一味地進補，同一種藥方不可能適合每一個人。依照中醫婦科所擬定的產後調理步驟，由專業醫師在產後一方至產後四方的基礎上，針對產後婦女的不適及需求，設計一系列的月子方，臨床辨證加減藥物，有效助您恢復健康與身材，改善產後腰酸、水腫、乳汁不足、乳腺不通、便秘、痔瘡、腰痠背痛、關節痠痛、掉髮、白髮、肥胖等問題。

第一星期：產後一方	第二星期：產後二方
<p>【生化湯】</p> 	<p>【八珍湯】</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 服用時機：自然產後約 1~3 天。剖腹產後約 3~5 天。</li> <li>◆ 服用天數：5-10 天</li> </ul> <p>作用：去瘀生新，使惡露順利排出，幫助子宮回復原本大小與位置。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 服用時機：第 8-21 天</li> <li>◆ 服用天數：7-10 天</li> </ul> <p>作用：益氣補血，修復子宮內膜，恢復元氣。</p>
第三星期：產後三方	第四星期：產後四方
<p>【四神湯】</p> 	<p>【十全大補湯】</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 服用時機：第 8-21 天</li> <li>◆ 服用天數：7-10 天</li> </ul> <p>作用：利水升提，調整身體水分代謝，預防子宮下垂及漏尿。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ 服用時機：第 22-28 天</li> <li>◆ 服用天數：7-14 天</li> </ul> <p>作用：補腎顧髮，回復卵巢機能，鞏固五臟，給妳紅潤好氣色。</p>

~以上需視個人體質與臨床症狀調整處方與劑量~

※ 請洽中醫內科 李湘萍醫師門診

	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
上午		李湘萍				
晚上				李湘萍		