

治未病 弘養生



東華三院王澤森上醫館

地址 東華三院王澤森中西醫藥治療中心
九龍窩打老道25號廣華醫院北翼6樓
電話 3517-7622 (敬請電話預約)
傳真 3517-7628
網址 www.tungwah.org.hk

東華三院王澤森
上醫館

王澤森上醫館

慢性疲勞門診



慢性疲勞是甚麼？

「慢性疲勞」的患者容易感到疲勞，或疲勞不因休息而改善，而且此疲勞狀態持續出現一個月或三個月以上。患者會出現頭腦昏沉、記憶力下降、注意力不集中等徵狀，容易精神抑鬱、緊張或易怒。

中醫診斷

| | |
|------|---|
| 脾腎氣虛 | 疲勞日久不復，勞累或運動後加重，肌肉痠痛，腰膝痠軟，食慾不佳或噁心，腹瀉尿頻，時有低熱咽痛，舌淡苔白 |
| 肝腎陰虛 | 經常感到疲勞，女性多見月經前加重，低熱或潮熱，五心煩熱，眼澀，咽乾口渴，或頭痛眩暈，心悸失眠，注意力渙散，小便黃，大便結，舌紅少津苔黃 |
| 脾虛肝鬱 | 疲勞無力，食慾不振，時有噁心，肌肉疼痛，焦慮不安，抑鬱，頭痛，脇痛，苔黃膩 |
| 氣虛外感 | 長期疲勞，精神不濟，兼見輕微外感症狀如自汗惡風，咽痛咳嗽，聲嘶等 |

預防與調理

日常注意

- 生活要有規律，勞逸適度
- 適度放鬆、調節身體及心理，避免身心過度勞累
- 注意飲食要營養均衡
- 戒煙酒

帶氧運動

- 適量帶氧運動，如：緩步跑、踏單車、游泳、跳繩、跳舞、打太極拳等。

「上醫館」貫徹「治未病 弘養生」的宗旨，一方面致力提供高質素、個體化、具系統性及全面的中西醫結合健康管理計劃，另一方面積極弘揚國粹，普及中醫養生知識。

「慢性疲勞門診」的中醫師會根據疲勞人士的體質，施以合適的調理方案，以改善長期疲勞的問題。

慢性疲勞療法

中藥療法

針刺療法

推拿療法

中藥薰蒸療法

〔按病情需要，由中醫師決定治療組合〕

收費：

| | |
|------|-------------|
| 針灸 | 每次港幣150元正 |
| 中藥 | 每劑港幣45至55元正 |
| 推拿 | 每次港幣200元正 |
| 中藥薰蒸 | 每次港幣100元正 |
| 代客煎藥 | 港幣45元起 |
| 常規檢查 | 按項目收費 |