

明和中醫診所 調陰陽 致中和

歐陽玉娥 助患者重歸平衡健康

文／洪詩茵 攝影／何佳華



座落在基隆市中正區義一路上的明和中醫診所，有一位用心協助患者擺脫身體病痛的女性中醫師－歐陽玉娥院長，來自大陸的歐陽醫師，笑容靦腆溫雅，談吐親切隨和，把脈問診用心仔細，給予患者如沐春風的看診體驗。擅長內科與婦科的她，曾協助許多不孕症患者順利懷孕、養胎、順產，也曾幫助第二型糖尿病患者逆轉疾病，認為學無止境的她，非常熱衷學習，不斷地精進中醫專業，期許成為一位為患者解決問題、重拾笑顏的中醫師。

明以辨證 和以待人

「明以辨證、和以待人」是歐陽醫師為診所取名的緣起，也是她成立診所的初衷理念，期許自己不斷地充實自身專業知識，達到「明以辨證」；並要求自己抱持同理心，待人盡量親和，達到「和以待人」。

歐陽醫師是大陸新娘，從小就是學霸，讀書考試第一名是常態，國中考上護理學校，結婚之後來

到台灣，放下護理工作的她，成為一名專職的家庭主婦，直到看到公務員先生未丟棄的一份公務員考試簡章，翻轉了她的人生，她提到：「當時看到考試項目中有中醫特考，覺得自己可以試試看，就這樣自己買考試專用書在家自學，2005年

參加第三次中醫特考，分數僅些微差距即可考取，於是決定參加考試班衝刺，由於之前的特考成績優異，還獲得學費補助，補習班只象徵性收取1000元學費，2006年以第一名的成績考取中醫特考。」不負學霸歷史，歐陽醫師展現其優異的學習能力。

結業之後，在其他中醫診所的五年執業經驗，歐陽醫師深有感觸，中醫領域有許多學術流派，各有其鮮明的學術觀點與主張，治療手段更是各有不同，受雇於人很難完全發揮自身的醫療理念，因為想以自己的方式提供患者診療照護，自行開業的念頭開始在她腦海中醞釀，機緣巧合下，當時附近正好有一家中醫診所要搬到台北開業，她戲稱「就像是老天爺送給我一個店面」，水到渠成，明和中醫診所就在2014年成立，開始為周邊民衆提供服務。

歐陽醫師進一步說明，中醫在傷科，也就是跌撞等產生的瘀青、腫痛等症狀的治療效果頗佳，尤其透過水藥來治療，痊癒的速度會更快，而自行開業在用藥上會比較自由，更能切合患者需求，民衆可自行選擇是否自費水藥，診所所有提供代煎水藥的



服務，所有藥材都由她親自把關，免除品質上的疑慮。另外，有些病症利用「艾灸」的效果非常顯著，但是進行「艾灸」最好有足夠的場地與排煙設備，雖然目前診所沒有適合的空間，但如果「艾灸」的治療效果對患者較有幫助，她會建議患者回家自行「艾灸」，並教導操作方式，不問利益，一切以協助患者盡快擺脫病痛為前提。

鑽研脈學 多元精進實力

中醫學是以陰陽五行作為理論基礎，透過「望聞問切」探求病因、歸納出證型，辨證論治，進而藉由中藥、針灸、艾灸、按摩、拔罐、推拿、飲食等多種治療手段，協助患者回歸平衡健康。

歐陽醫師熱愛學習，從 2006 年通過中醫特考之後，即不斷精進，她特別感謝陳焱和中醫師的無私傳承，「是在中興院區受訓時遇到的老師，陳老師不僅分享一路走來的過程，更建議我們多讀書，不只教我們怎麼看病，更教我們如何讀書，而陳老師本身亦撰寫許多書籍。在陳老師的建議下，我後來又報考佛光大學生命與宗教學系生命學組，這門專業對我幫助頗大，每個人心裡或多或少都有一些結，這門專業對我而言是一種療癒，讓我對生命有了另種體悟，也讓我更能同理心患者，比較知道如何開導他們，進而提供協助。」



從 2014 年開業至今，歐陽醫師秉持同理心看診，親切隨和的態度，給予患者沒有壓力的治療體驗，她也不諱言，最初來到診所的患者以傷科居多，但在贏得患者信任之後，漸漸地也擴及其他科別的病症，她自己也在臨床治療的過程中，慢慢地積累成長，並且透過多元化的學習精進自身實力，在機緣巧合下拜一位資深中醫師為師，成為其入室弟子，深耕內科、婦科專業，並且深入鑽研把脈。

中醫用藥辨證系統很多，歐陽醫師表示，每位中醫師都有其優點，在台灣就有單憑脈就可以開藥的，老師手把手的教，且分文不取，真讓人心靈震動，其一脈一方、一方一脈的醫理實用性很強，在看診上幫助非常大。

用心診治 幫助不孕女性

由於本身是女醫師，歐陽醫師在婦科方面也比較深入，她提及，對於一些比較難以啟口的病症，女性在面對女醫師的時候會比較願意開口，因為同為女性的感同身受，所以她研習相當多婦科相關的專業課程。尤其當前生育率太低，她也希望透過自己的力量能幫些忙。現代女性因忙碌晚睡，常見月經失調導致不孕的問題，其實透過中藥調經與食療是可以調整好身體狀態的。

歐陽醫師笑著以自身為例，有一陣子，她只是單



歐陽玉娥醫師非常珍惜患者致贈的匾額。

純覺得身體有點疲累，於是吃藥調整身體，沒想到竟然意外懷孕，在 46 歲的時候生下老三，她家老二與老三相差了整整 19 歲。中醫在調經、助孕、養胎及順產等生育問題上能夠提供女性極大幫助。

熱心衛教 重視飲食調養

「用心診治」是贏得患者信任的不二法門，中醫診療的目的是致「中和」，也就是「調陰陽平衡」，不同體質的養生方法各異。歐陽醫師表示，醫師有沒有用心，患者都能感受得到，她看診的最終目的是希望患者不用一直跑診所，所以她會明白告知患者他們的體質，除了用藥外，還會提出一些生活與飲食上的建議與禁忌。

對於台灣人常見的第二型糖尿病，歐陽醫師在治療上就頗有鑽研，她指出：「透過中醫調理及飲食管控，少吃水果、澱粉，第二型糖尿病是可逆轉的！」她特別分享一個適用第二型糖尿病前期患者的 211 飲食原則：「2 份青菜、1 份蛋白質類、1 份飯類」，食用順序為：「蛋→菜→飯」，三餐都這樣吃即可，這樣的飲食模式非常健康，也比較容易達成，可以利用隨手可得的餐盤來執行，將餐盤以十字劃分為四區，兩區放青菜、一區放蛋白質類、一區放飯類，用餐時注意放慢速度，以不餓為

歐陽玉娥 醫師 Profile

現任：明和中醫診所 院長

學經歷：

國家特種考試狀元

前忠生中醫診所院長

前基隆同德中醫診所中醫師

佛光大學人文學院生命與宗教學系碩士班生命學組畢業

中醫婦科專科醫師

中醫皮膚科專科醫師

中醫婦科醫學會監事

原則。這樣的飲食原則也適用一般大眾，不僅比較不會胖，想要瘦身的民眾，還可以靈活調配，譬如早、午餐照 211 原則用餐，但晚餐不吃，或者晚餐只吃菜就好。

自古以來瘟病常發生，這次新冠肺炎疫情，讓一般大眾看到中醫在治療新冠肺炎及後遺症上的效果，歐陽醫師特別叮嚀，生病後有咳嗽的患者，除了忌冰之外，也不能吃甜的水果，尤其是香蕉；另外，有些人認為大病一場之後要進補，這一點更是大忌，因為新冠肺炎是熱病，病後飲食要清淡，不能馬上進補，施打疫苗之後也一樣不能馬上進補……。

歐陽醫師殷殷叮嚀、細心囑咐，滿腔「醫者仁心」在言行舉止中表露無遺。❤️

【歐陽醫師貼心小叮嚀】

中風的預防與緊急處置

氣候逐漸嚴寒，要留心家中長輩的情況，避免中風造成的傷害。

- ◆ **日常預防**：注意保暖、適量喝水（一天的水量是體重 × 30c.c.，睡前喝幾口水）、避免酗酒。
- ◆ **中風徵兆**：臉麻麻、講話怪、單側手腳麻、意外跌倒……。
- ◆ **急救小撇步**：如果有中風徵兆，一邊聯絡就醫，同時可先行「十宣放血」，放血步驟如下：
 1. 準備一根針
 2. 用火燒或以酒精幫針消毒
 3. 指尖消毒後用針淺刺一下指尖，若來不及，只放中指（通心包經）也可以
 4. 用力擠出幾滴血就可以
 5. 立刻送醫治療