

天蘊中醫 專精婦科與不孕調理

吳怡詩 中西合璧 助女性重拾健康生活

文、攝影／洪詩茵 圖片提供／吳怡詩醫師

在高雄左營，有這麼一間中醫診所——天蘊中醫（天蘊，取「天賦靈氣、蘊養身心」之意），在短短三、四年間，成為許多婦女與媽媽們心中的「健康守護站」。提到這裡的靈魂人物，病患總是異口同聲：「吳怡詩醫師真的很貼心！」「她的診間就像溫暖的閨蜜聊療室，醫療與關懷兼具！」

吳醫師尤其專注中醫婦科與中醫兒科診療，致力於透過望聞問切專精的用藥中醫幫助女性調養身心、改善體質，甚至成功懷孕。身為女性的吳醫師因對家人生病後感同身受，讓她從西醫藥學走向中醫婦科領域，並結合中西醫專業，她的理念不僅是中醫治療疾病，更是透過幫助女性患者建立正確的中醫養生養成良好的生活習慣，透過中藥調理及簡



同為女性，吳怡詩醫師致力協助女性調養身心、改善體質。



天蘊中醫診所位於高雄左營文自路上。

單的食療加上正確的養生方式，讓女性朋友在忙碌的生活中，也能維持身心平衡，擁有健康與美麗的人生。

吳醫師不僅專注於中醫婦科與兒科，更用她的專業與人生經歷，幫助無數女性調理體質、養身健體，甚至成功懷孕，迎來期待中的新生命。

從藥學到中醫 這條路是為母親而走

如果說選擇藥學是因為母愛，那投身中醫，則是命運的巧妙指引。

高中時，母親罹患乳癌，讓吳醫師立下「學醫助人」的志向，毅然選擇就讀高雄醫學大學藥學系。原以為人生就此穩穩地走在西藥學的道路上，卻沒想到，大學期間的社團一次偶然接觸，改變了她的人生軌跡——她發現針灸的療效如此神奇，甚至對「望、聞、問、切」的診療方式產生濃厚興趣。於是，在畢業後，她做了一個大膽的決定——放棄高醫的研究所機會，遠赴北京中醫藥大學攻讀中醫。



吳醫師與母親感情深厚，診所裝潢都由母親一手操作。

這一走，就是三年。然而，當她滿懷熱情回台時，卻發現當時的台灣不承認北京的學歷！這意味著，她得從頭再來。於是，她重新考入中國醫藥大學學士後中醫系，開始漫長的中醫學習之路。這一路，她不僅咬牙堅持，還在備考期間兼職藥師，甚至在24小時營業的藥局服務，接觸了許多不同生活背景的女性，無論是酒店小姐、勞工婦女還是職業女性，都讓她深刻體會到——女性的健康，真的需要被重視與呵護。

婦科是她的選擇 更是她的使命

有時候，人生的道路是意外開啟的。當初選擇婦科，在學習中醫的過程中發現台灣女性對中醫的需求很大，尤其是經痛、內膜異位、巧克力囊腫，更年期不適甚至是不孕症等問題，這讓她決定專攻婦科，她先後赴廣州中醫藥大學攻讀博士班，師從中醫婦科名家羅頌平教授，並在臨床上持續鑽研女性體質調理，不孕症治療與產後坐月子調理。

只是沒想到的是，婦科調理到最後，竟然成了不孕症治療的「無心插柳」之路！

「原本只是幫助病人改善經痛、調理月經，結果她們陸續回來報喜，說自己懷孕了！」她笑著說。就這樣，患者口碑愈來愈多，許多備孕中的女性開始慕名而來，甚至成為「姊妹團」版上的推薦醫師，讓她逐漸累積了在不孕治療上的豐富經驗。她曾遇過一位38歲的高齡女性，婚後多年求子未果，歷經多次人工受孕皆失敗。透過中藥調理、針灸治療、基礎體溫監測等方式，這位患者在半年內成功懷孕，並順利產下一名健康的寶寶。吳醫師感慨地說：「備孕女性壓力很大，我的角色不只是醫師，更像是陪伴她們走過這段路的朋友。」

從自身經歷出發 陪伴每位準媽媽

有些醫生治療不孕症，但自己未曾經歷備孕的不安；而吳醫師，卻對這一切感同身受。她自己也是



在吳醫師協助下，圖右女性患者成功迎接第二胎。

高齡孕媽咪的最佳見證。她在37歲結婚，39歲與41歲分別生下兩個孩子，因此更能理解高齡備孕的挑戰，透過中西醫結合的方式，幫助許多女性調理體質，增加受孕機率。

「我知道女性在備孕時的焦慮感，尤其現代人工作忙碌，連『做功課』的時間都沒有，結果壓力愈大，受孕機率反而愈低」她結合中西醫專長，教患者測量基礎體溫、抓排卵期，搭配中藥調理、針灸與飲食建議，讓受孕機率大大提升。許多曾經歷多年不孕的女性，因她的治療而順利懷孕，她也因此成為許多家庭的「孕氣貴人」。

健康從飲食開始 讓忙碌現代人輕鬆養生

中醫講求「治未病」，強調預防勝於治療。而飲食調理正是最好的養生方式。中醫強調「藥食同源」，但現代人忙碌，哪有時間熬煮補湯？吳醫師深知這點，於是出版了《一個人到一家人的電鍋調養益膳》，用最簡單的方法，讓大家在家就能透過電鍋，輕鬆煮出養生藥膳。

她常提醒女性：「現代人體質多偏陰虛火旺，過度進補反而會影響健康。例如滴雞精，雖然好，但不適合天天喝，尤其是幼童過量補充，可能會影響發育。」現代女性常見的婦科問題，如痛經、子宮內膜異位、巧克力囊腫等，可能與過度進補或環境賀爾蒙影響有關。每人的體質不同，建議進補燉補時諮詢專業中醫師，以免造成「愈補愈大洞」。

吳醫師強調，脾胃是人體健康的根基，應從飲食開始調養。她自己經常喝枸杞紅棗茶，並推崇簡單的食療方式，因此出版《一個人到一家人的電鍋調養益膳》，幫助忙碌的現代人透過電鍋料理養生。她推薦三款適合女性的茶飲與藥膳：



【好氣色抗衰茶飲】

適合氣血不足女性，何首烏補氣血，西洋蔘可補氣養陰、清火生津，此款茶飲有助維持好氣色，延緩老化。

●材料

何首烏 12公克 枸杞 4公克 菊花 4公克
西洋蔘 4公克 冰糖 適量

●作法

1. 將藥材略為洗淨後，放入杯中。
2. 於杯中沖入 800c.c. 的熱水，悶泡 20 分鐘即可。

【益母香附豬肝湯】

香附是婦科調理經常用藥，此湯飲適合沒器質性變化的痛經、氣滯血瘀，能疏肝解鬱、調經止痛。

●材料

益母草 20公克 香附 12公克
陳皮 3公克 蜜棗 1枚
豬肝 150公克 鹽 適量

●作法

1. 豬肝洗淨切塊，藥材洗淨置入濾袋，一起放入燉盅中（或瓷碗）。
2. 加入 500c.c. 清水（適量），電鍋外鍋加入一杯水，按下電鍋電源鍵，燉煮至電源鍵跳起。
3. 最後加入少許鹽調味即可。

【玫瑰露】

玫瑰花具有疏肝解鬱、行氣活血、醒脾和胃、止痛等作用，此湯飲適合肝鬱氣滯引起的經前不適，有助疏肝理氣，改善氣滯血瘀。

●材料

乾玫瑰花瓣 200公克 桂花 5公克 冰糖 適量

●作法

1. 玫瑰花洗淨，放入濾袋中，加入 800c.c. 的清水。
2. 於電鍋外鍋加入 1/2 杯水，按下電鍋電源鍵，燉煮至電鍋電源鍵跳起。
3. 最後加入適量的冰糖與桂花，攪拌均勻即可。

幫助女性擁有健康與幸福的人生

吳醫師始終相信，女性健康與家庭幸福息息相關。當女性的身體健康，心情愉悅，家庭關係自然更加和諧。她透過專業的中醫診療、溫暖的關懷、實用的食療養生建議，陪伴無數女性走過健康挑戰，找到最適合自己的生活調理方式。她也時常在個人粉絲專頁 **「吳怡詩の養生魔坊」** 分享最新的養生觀念與婦科保健資訊，期許能讓更多女性透過中醫智慧，擁有健康、美麗與幸福的人生。「女人的健康，不只關乎自己，更影響家庭與未來。」這是吳怡詩醫師一直堅持的信念，她用專業與溫暖，陪伴每一位女性走向更好的自己。💪

PROFILE

吳怡詩 中醫師

學經歷：

- ◆ 中國醫藥大學醫學士
- ◆ 高雄醫學大學藥學士
- ◆ 廣州中醫藥大學中醫博士
- ◆ 中醫師 / 中西藥師 雙執照

主治項目：

婦科：不孕症、產後調養、月經失調、子宮內膜異位、巧克力囊腫、痛經、白帶…

內科：體質調理、睡眠障礙、感冒、頭痛、便秘、腹瀉、更年期障礙、肝膽腸胃疾病、高血壓、糖尿病、癌症術後調養…

兒科：厭食、發育不良、過動症、鼻過敏氣喘…

皮膚科：青春痘、乾癬、異位性皮膚炎、濕疹、蕁麻疹、汗斑疹、酒糟…

針灸科：急性扭挫傷、五十肩、退化性關節炎、酸痛症、中風後遺症

自費：針灸減重、埋線、美顏針灸、三伏貼、三九貼