冬補腎

健康學堂　中醫腎系統六大證型

中醫腎系統•調養篇

內附：中醫腎系統自我檢測表

城市•抗疫

健康工房 HealthWorks

冬季養生・城市抗疫

養正氣・防寒邪

五行臟腑中，
肝心脾肺腎的相生關係。

冬季強化腎系統機能，
有助於提升肝、心、脾、肺的功能

先天性的生命力量—腎的元陰與元陽

冬季來臨，陽氣收斂，陰性能量轉盛，讓大地生命活動靜止而儲蓄能量。自然界的陰性力量反映在我們的腎臟腑上。腎內育有元陰、元陽，主宰著生長發育，有著濡養和溫煦臟腑的功能，只有腎臟腑健壯才能使人體內陰陽得到平衡，從而維持著人體整個循環系統的正常。

冬季補腎 同步養肺 「肺腎的母子關係」

冬季寒邪為盛，傷害著人體腎臟腑系統，而腎屬水，肺屬金，金生水，水潤金，這種五行相生的關係也稱為「母子關係」而相互依存，人體的腎與肺在病理上也是相互影響。

①腎臟腑功能的強化，保證了水液的正常輸布與排泄，更能使精氣上輸，濡養肺臟使水液輸布潤澤五臟和肌膚，同時，將人體尿液下輸至膀胱而排出體外。

②肺主呼吸，腎臟腑的納氣功能深化人體肺臟的呼吸，使氣能儲於丹田。故有「肺為氣之主，腎為氣之根」之說。所以在冬日我們要注意，腎臟和肺臟的健康同時兼顧。它們的相互聯繫與作用，保持著人體的健康。

冬日的疫情 — ①恐慌情緒與腎臟腑的關係

今年冬季香港將迎來新一輪的疫情爆發，經濟的下降，失業率的上升，使市民容易產生恐慌的情緒。《黃帝內經・靈樞》記載，「腎藏精，精舍志」，指出腎內藏有精氣，又主志。若人的意志薄弱，容易出現緊張感，也會出現恐慌。其恐慌的情緒影響著精氣，使精氣不能上奉於心，造成人心神不安，夜裏難以入眠。

②自我調節恐慌情緒及預防

故我們要注意調整恐慌的情緒，且依隨冬日適時飲食養生，多做溫和的調息運動使腎可以行使其納氣功能，早睡晚起，執行冬季睡眠時間，養好腎精，強化情志意識，消除軟弱悲觀的情緒，從而緩解自己緊張的思慮。

季生活學習

養正氣・防寒邪

初冬 潤燥

養生小貼士 驅寒潤燥

初冬，氣候漸冷乾燥，如果不注意防寒衣著和飲食，滋潤肌膚，會容易使寒邪侵襲，易有風寒，使人體的防禦能力受阻。**驅寒潤燥，增強抵抗力。**

立冬 7/11 ↕ 21/11

平均溫度 25.4℃

相對平均濕度 85%左右

小雪 22/11 ↕ 6/12

平均溫度 20.7℃

相對平均濕度 85%左右

大雪 7/12 ↕ 20/12

平均溫度 18.8℃

相對平均濕度 79%左右

冬至 21/12 ↕ 4/1

平均溫度 16.8℃

相對平均濕度 68%左右

小寒 5/1 ↕ 19/1

平均溫度 15.7℃

相對平均濕度 63%左右

大寒 20/1 ↕ 2/2

平均溫度 15.2℃

相對平均濕度 63%左右

嚴冬 祛寒

養生小貼士 溫陽祛寒

天氣越漸寒冷，更為乾燥，氣溫明顯下降，且因為城市溫室效應，早晚溫差大。更要注意保暖禦寒，否則寒邪容易侵襲人體機表，直接損傷臟腑的陽氣。因此，**應注意溫陽祛寒，益精強腎**，度過嚴冬。

變轉的候氣態生季冬　篇文天

冬季當造
【時令蔬菜水果】

水果

溫性
桃、栗子、橄欖、生棗

平性
蘋果、葡萄、草莓

涼性
香蕉、柿子、雪梨、柚子、葡萄柚

蔬菜

溫性
薺菜、芥菜、辣椒、大蒜、生姜

平性
玉米、地瓜、菠菜、紅蘿蔔、花椰菜、山藥

涼性
苦瓜、冬瓜、蓮藕、大白菜

中藥材

提升腎功能相關的中藥材

益腎精 溫性
補骨脂、益智仁、沙苑子、熟地、山茱萸、續斷、鹿角膠

補腎陽 溫性
熟地、鹿茸、巴戟天、杜仲、韭菜子、葫蘆巴、肉蓯蓉、仙茅、仙靈脾、海馬、鎖陽

固腎氣 溫性
刺五加、核桃仁、冬蟲夏草、五味子

益腎精 平性
蛤蟆油、桑螵蛸、金櫻子、芡實、黃精

補腎陽 平性
菟絲子、蛤蚧

固腎氣 平性
山藥、蛤蚧

益腎精 涼性
桑椹、女貞子、黑芝麻、龜甲、五倍子、墨旱蓮

固腎氣 涼性
西洋參

嚴冬

冬至 小寒 大寒

嚴冬容易出現的身體現象

- 容易感冒
- 持續嗜睡
- 記憶力減退
- 精神難以集中、專注
- 行動遲緩
- 腰痛增加
- 容易腹脹
- 容易輕微腹瀉
- 婦女容易痛經
- 身體冷或手腳冰涼
- 膝關節疼痛增加

初冬

立冬 小雪 大雪

初冬容易出現的身體現象

- 頭痛或頭暈
- 睡眠時間增加
- 精神不振
- 情緒低落
- 運動後少汗或無汗
- 皮膚乾燥/發癢
- 怕冷或發熱較輕
- 大便容易軟溏
- 手腳及皮膚出現微寒

中醫腎系統自我檢測表™

中醫腎系統功能失調演化出的六大證型及其身體現象

證型		腎氣不固	腎陽不足	腎陰不足	腎精虧損	腎陰陽兩虛	膀胱濕熱
治法		固攝腎氣	溫陽補腎	滋陰補腎	補腎益精	陰陽雙補	清利濕熱
腎系統失調下出現的身體現象	舌質	舌淡	舌淡	舌紅少津	舌淡	舌淡	舌紅
	舌苔	苔白	苔白厚	少苔/無苔	苔白	苔白	苔黃膩
	脈象	脈弱	脈沉細無力 尺脈尤甚	脈細數	脈細弱	脈細無力	脈滑數或濡數
	聲音/咳喘	聲音微弱或 無明顯改變	喘咳，氣短懶言	無明顯改變	無明顯改變	聲音微弱或 無明顯改變	無明顯改變
	寒/熱	一般無明顯 怕冷怕熱	畏寒肢冷 下肢尤甚	潮熱盜汗 五心煩熱	一般無明顯 怕冷怕熱	一般無明顯 怕冷怕熱	一般無明顯 怕冷怕熱
	頭身	耳鳴，腰膝 酸軟疼痛	頭目眩暈 腰膝酸冷	耳鳴眩暈，形體 消瘦，腰膝酸痛	發育遲緩，智力 低下，兩足萎軟	腰膝酸痛 肢體麻木	身熱，小腹脹 腰痛
	睡眠	無明顯改變	無明顯改變	失眠多夢	失眠多夢	心悸失眠	睡眠淺/易醒
	二便	夜尿頻多/遺尿 /小便失禁	尿清長，夜尿 頻多/五更泄瀉	尿黃，大便 偏乾或無異常	一般無明顯改變	一般無明顯改變 或小便不利	尿道灼熱 尿少色黃或尿血
	精神 意識	精神疲憊 缺乏意志力	精神萎靡	精神正常 但健忘	健忘，精神恍惚	精神萎靡，容易 疲倦，頭髮早白	精神無異常
	精神 思維	喜歡抱怨	喜歡抱怨	優柔寡斷 喜歡猜疑	反應以及 動作遲鈍	無異常	喜歡猜疑
	精神 情志	意志薄弱	意志薄弱	膽怯	膽怯退縮行為	經常擔憂 易受刺激恐慌	心煩燥亂
身體現象數量							

說明：身體現象數量中最多數字對應的，即是閣下的目前證型表現。如果其它證型的數字與最大的數字接近，說明有趨向其它證型伸延。若想深入了解，可咨詢中醫師。

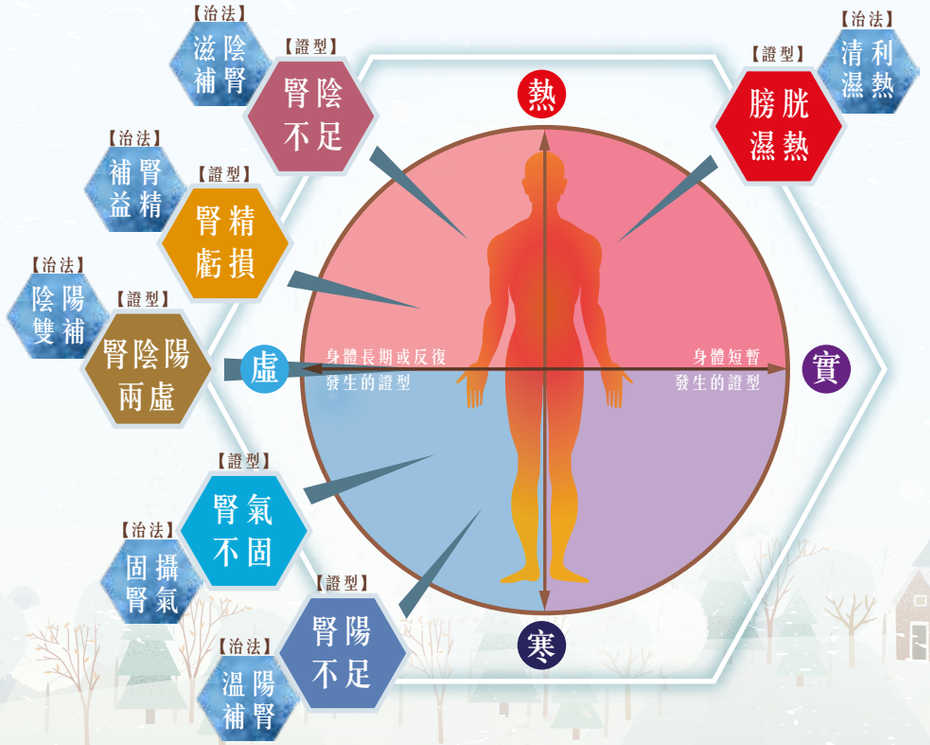
* 顧客可以依照上表所示現象選出自己的證型，然後在第9頁找出合適自己的產品，在第11-14頁找出合適自己的生活調養方法。

中醫腎系統六大證型及治法™

腎屬水,與冬季相應。寒為冬季的主氣，天氣寒冷，易成寒邪而致病。寒邪易耗傷人體陽氣，如寒邪直中少陰，腎臟腑受累，則會根據不同的體質個體演化出不同的變化。因為腎為先天之本，內生元陰元陽，它滋養全身臟腑的陰氣和激發全身的陽氣，所以在冬季要保護好我們的腎臟腑，有了強壯的腎臟腑則能有足夠的力量防禦疾病。

陽勝則熱：某些人喜歡吃熱性的食物，導致體內陽氣偏盛，機體機能活動亢進，會容易出現熱的身體現象。

精氣奪則虛：多由於先天正氣不足或長期不良生活習慣引致體內的營養物質不足而造成抗病能力減弱，臟腑功能衰退等身體虛弱現象。



邪氣盛則實：多為外邪入侵，或臟腑功能失調，以致痰飲、瘀血等病理產物停滯於機體所致，則會產生一些短暫的身體現象。

陰勝則寒：冬季寒為主氣，寒邪易傷及人體陽氣，導致體內機能活動減弱，而出現氣血凝滯，陽氣輸布失常，不能溫養全身，而出現一些怕冷等寒性的身體現象。

臟腑五行能量™

肝 心 脾 肺 腎

		有助於	產品食性	適合體質 熱	適合體質 常	適合體質 寒	售價
健康茶	清肝 羅漢果夏枯草茶	清肝熱，滋潤咽喉	涼	●	●		$28/500ml
	清肝 清肝解毒土茯苓茶	清肝解毒，滲利濕熱	平	●	●	●	$30/500ml
	清肝 陳皮淮山綠豆露	清熱解毒，健脾祛濕	涼	●	●		$30/500ml
	疏肝 鮮金橘薏米水	健脾氣，利化濕，解肝鬱，暢氣機	平	●	●	●	$30/500ml
	平肝 金銀花杞子菊花茶	清熱解毒，平肝明目	涼	●	●		$28/500ml
	清心 廿四味	清毒熱，祛濕瀉火	涼	●	●		$20/350ml
	補心 高原沙棘雪杏薏米露	活血護心，潤肺補肝	溫		●	●	$35/500ml
	益心 紅棗桑椹汁	補血養顏，安神益心	平	●	●	●	$32/500ml
	健脾 番石榴羅漢果茶	健脾消食，清咽潤喉	微涼	●	●	●	$28/500ml
	健脾 芳香健脾五花茶	清濕熱，解濕毒，健脾胃，消暑熱	微涼	●	●	●	$28/500ml
	清肺 海底椰川貝杏仁茶	清潤肺燥，生津潤喉	微涼	●	●		$32/500ml
	清肺 椰汁海底椰川貝雪耳露	清熱潤燥，清心除煩	涼	●	●		$32/500ml
	清肺 花旗參石斛麥冬茶	補氣提神，潤燥養陰	涼	●	●		$32/500ml
	潤肺 蜜棗貝杏雪梨茶	滋陰潤肺，生津止渴	微涼	●	●		$32/500ml
	潤肺 馬蹄鮮茅根竹蔗水	滋潤肺臟，清熱除煩	涼	●	●		$32/500ml
	潤肺 鮮百香果川貝枇杷露	潤肺清熱，健脾寧神	平	●	●	●	$34/500ml
	潤肺 黃金果羅漢茶	清肺利咽，潤腸通便	微涼	●	●	●	$28/500ml
	潤肺 老陳皮川貝桔梗有機檸檬果露	清熱潤肺，生津利咽，扶助正氣	平	●	●	●	$35/400ml
滋補湯	健脾 生津養顏·木瓜蕃茄花膠魚湯	健脾養陰，生津養顏	微溫		●	●	$60/380ml
	健脾 養陰補腎·印度椰子素湯(附有湯料)	健脾養胃，養陰補腎	平	●	●	●	$55/450ml
	健胃 健脾暖胃·鮮金橘蘋果黃耳花膠豬脷湯	舒肝理氣，養陰潤燥	溫		●	●	$60/380ml
	潤肺 滋陰潤肺·川貝杏汁百合豬脷湯	補肺潤肺，滋陰健脾	平	●	●	●	$58/380ml
	補肺 滋陰養顏·蜜瓜花膠爵士湯	補肺氣，提免疫，滋肺陰，潤肌膚	平	●	●	●	$60/380ml
	補肺 滋陰補肺·印度椰子花膠雞湯	補肺益氣，肌膚亮麗	平	●	●	●	$60/380ml
藥膳糖水	養肝 椰汁桃膠雪蓮子西米露	和肝血，清心火，和氣血，養容顏	平	●	●	●	$40/12oz
	養肝 桑椹桑寄生蓮子雞蛋糖水(只限堂食)	補心氣，養肝血，潤肌膚，安心神	平	●	●	●	$42/碗
	健脾 百合蓮子南瓜露	健脾益氣，清心安神	平	●	●	●	$35/12oz
	健脾 香芋椰汁紫米露	健脾養胃，紅潤面色	平	●	●	●	$34/12oz
	健脾 陳年陳皮紅豆沙	理氣健脾，養心安神	微涼	●	●	●	$34/12oz
	暖胃 薑汁芋頭蕃薯糖水(只限堂食)	健脾和胃，溫肺驅寒	溫		●	●	$43/碗
	潤肺 百合蓮子杏仁糊	滋陰潤肺，清除燥熱	平	●	●	●	$34/12oz
	溫肺 薑汁撞奶(只限堂食)	祛寒溫肺，健胃行氣	溫		●	●	$46/碗

調體質·復正氣™ 腎系統的食養

	證型	腎氣不固	腎陽不足	腎陰不足	腎精虧損	腎陰陽兩虛	膀胱濕熱	售價
	對治方法	固攝腎氣	溫陽補腎	滋陰補腎	補腎益精	陰陽雙補	清利濕熱	
健康茶	鮮金橘薑露		●					$30/500ml
	鮮栗子奶露	●	●	●	●	●		$34/500ml
	綿茵陳雞骨草茶						●	$28/500ml
	鹹金橘降火茶			●				$28/350ml
	化濕利水玉米鬚茶						●	$30/500ml
	高原沙棘金橘薏米露			●				$32/500ml
	生態花旗參石斛楓樹蜜露			●			●	$34/500ml
	蕎麥核桃露	●	●	●	●			$32/500ml
	首烏芝麻茶	●	●	●	●	●		$32/500ml
	野生黑枸杞桑椹汁			●	●			$32/500ml
滋補湯	益精補腎·何首烏肉蓯蓉栗子烏雞湯		●	●	●	●		$62/380ml
	補腎健肺·蟲草菌絲黃精響螺湯	●		●	●			$60/380ml
	補氣強心·紅參花旗參鮑魚烏雞湯	●	●	●	●	●		$62/380ml
	健脾益氣·無花果猴頭菇響螺花膠烏雞湯			●				$60/380ml
	舒筋活絡·粉葛土茯苓牛大力祛濕湯						●	$60/380ml
藥膳糖水	紅棗桂圓雪蓮子燉桃膠	●	●	●	●	●		$40/12oz
	桑椹桑寄生蓮子糖水			●	●			$32/12oz
	杜仲首烏芝麻糊	●	●	●	●	●		$34/12oz
	蕎麥松子核桃糊	●	●	●	●	●		$36/12oz

冬日養生攻略 養腎・補腎・強腎

中醫認為，寒為冬季主氣。若寒氣為盛，則變成寒邪。寒邪屬陰，易傷陽氣。人體陽氣根源於腎，寒邪最易中傷腎陽。可見，數九嚴冬，若欲禦寒，首當養腎。

【養腎】中醫腎主藏，先天之本，是強健其它臟腑及體魄的根源。故此，養腎宜從飲食睡眠等生活習慣入手，儲養精氣神。

【補腎】首先要分清自己的體質，根據腎氣、腎精、腎陰、腎陽的不同分別進補，不可盲目。

【強腎】當腎臟腑功能處於穩健的狀態時，需要注意使其趨向強壯，保持健康和青春活力，延緩衰老！

養腎，補腎，強腎，三者相互維持著腎臟腑功能的穩健。

腎陰不足 滋 陰補腎

家居環境：環境濕潤，保持空氣流通，避風寒
工作注意：做好計劃性，避免壓力下工作，放慢節奏，保持心境平和
休息安排：早睡晚起，休息充足，忌房事
運動模式：可做瑜伽以緩解情緒，打坐，養陰
飲食調養：多吃植物性的膠原蛋白及水潤滋陰食品，忌吃辛辣香燥調味料

適合食用的食材：
豬肉、豬腎、鴨肉、鵪鶉、海參、海蜇、烏賊魚、干貝；粳米、小麥；熟地、山茱萸、枸杞、黃精、石斛；李子、杏、桑椹；白菜、金針菜、榛椿葉、雪耳、桃膠、雪蓮子等。

工房適合產品：
- 健康茶：鮮栗子奶露、鹹金橘降火茶、高原沙棘金橘薏米露、生態花旗參石斛楓樹蜜露、蕎麥核桃露、首烏芝麻茶、野生黑枸杞桑椹汁
- 滋 補 湯：益精補腎•何首烏肉蓯蓉栗子烏雞湯、補腎健肺•蟲草菌絲黃精響螺湯、補氣強心•紅參花旗參鮑魚烏雞湯、健脾益氣•無花果猴頭菇響螺花膠烏雞湯
- 藥膳糖水：紅棗桂圓雪蓮子燉桃膠、桑椹桑寄生蓮子糖水、杜仲首烏芝麻糊、蕎麥松子核桃糊

腎陽不足 溫 陽補腎

家居環境：不宜露營，保暖禦寒
工作注意：保持積極正能量
休息安排：早睡晚起，忌房事，平時多艾灸
運動模式：運動適中，多做調息、打坐、八段錦等，多做升陽運動，多曬太陽
飲食調養：忌吃生冷食物

適合食用的食材：
羊肉、牛肉、豬腰、雞肉、蝦、鯧魚；糯米；鹿茸、巴戟天、杜仲、肉蓯蓉、肉桂；龍眼肉、葡萄、石榴；韭菜、茴香菜、山藥、辣椒、胡椒等。

工房適合產品：
- 健 康 茶：鮮金橘薑露、鮮栗子奶露、蕎麥核桃露、首烏芝麻茶
- 滋 補 湯：益精補腎•何首烏肉蓯蓉栗子烏雞湯、補氣強心•紅參花旗參鮑魚烏雞湯
- 藥膳糖水：紅棗桂圓雪蓮子燉桃膠、杜仲首烏芝麻糊、蕎麥松子核桃糊

腎氣不固 固 攝腎氣

家居環境：保持室內溫暖，避風寒
工作注意：忌搬重物等勞動性工作，少說話
休息安排：多休息，早睡晚起，忌房事
運動模式：輕柔舒緩的運動，多做調息運動（深呼吸），防發汗太多
飲食調養：多食補益腎氣食物

適合食用的食材：
豬腰、雞、牛肉、石首魚、帶魚、鱔魚；小麥、糯米；人參、西洋參、淮山、甘草；桑椹、葡萄；馬鈴薯、山藥等。

工房適合產品：
- 健 康 茶：鮮栗子奶露、蕎麥核桃露、首烏芝麻茶
- 滋 補 湯：補腎健肺•蟲草菌絲黃精響螺湯、補氣強心•紅參花旗參鮑魚烏雞湯
- 藥膳糖水：紅棗桂圓雪蓮子燉桃膠、杜仲首烏芝麻糊、蕎麥松子核桃糊

冬季進補小貼士

現代很多人都以為「補」就是狂吃補品，感覺別人吃這個好，自己也買，盲目跟風，而且覺得越貴越好。其實進補並非如此，補品與藥品的價值和價格並不成正比，正所謂「藥症相符，大黃亦補；藥不對症，參茸亦毒」，若盲目進補，不僅無益，反而導致身體越補越虛。冬季進補必需遵從中醫的「虛則補之」的原則。陽虛補其陽，陰虛補其陰。

膀胱濕熱 清 利濕熱

家居環境：安靜涼爽，避免煙塵，不要忍尿
工作注意：多做伸展運動，避免久坐少動
休息安排：適當休息，不可太安逸
運動模式：多做運動，運動後及時補充水分
飲食調養：不可暴飲暴食，忌吃油膩食物，多喝水，忌食煙酒、辛辣濕熱水果

適合食用的食材：
螺、螺子、田螺；小麥、大麥、粟米；茯苓、薏米、玉米鬚；西瓜；黃豆芽、白菜、冬瓜、馬齒莧、葫蘆瓜、薺菜等。

工房適合產品：
- 健 康 茶：鮮金橘薑露、綿茵陳雞骨草茶、化濕利水玉米鬚茶、生態花旗參石斛楓樹蜜露
- 滋 補 湯：舒筋活絡•粉葛土茯苓牛大力祛濕湯

腎陰陽兩虛 陰陽雙 補

家居環境：居室清雅潔淨
工作注意：保持心境愉快，避免勞累
休息安排：適當分配時間，忌房事
運動模式：舒緩運動，如打坐調息
飲食調養：營養均衡，適當食用補品

適合食用的食材：
羊肉、牛肉、豬肉、鴨肉、鵪鶉、雞肉、蝦、鯧魚、海參、海蜇、烏賊魚、干貝；糯米、粳米、小麥；鹿茸、巴戟天、杜仲、肉蓯蓉、枸杞、黃精、石斛；龍眼肉、葡萄、石榴、李子、杏、桑椹；韭菜、茴香菜、山藥、辣椒、白菜、金針菜等。

工房適合產品：
- 健 康 茶：鮮栗子奶露、首烏芝麻茶
- 滋 補 湯：益精補腎•何首烏肉蓯蓉栗子烏雞湯、補氣強心•紅參花旗參鮑魚烏雞湯
- 藥膳糖水：紅棗桂圓雪蓮子燉桃膠、杜仲首烏芝麻糊、蕎麥松子核桃糊

腎精虧損 補 腎益精

家居環境：安靜涼爽
工作注意：適當工作時間，不過勞
休息安排：避免勞累，忌房事
運動模式：舒緩鍛煉，如八段錦
飲食調養：攝取足夠營養

適合食用的食材：
豬肉、豬髓、鵪鶉、海參、烏賊魚、鯧魚、干貝；小麥；枸杞、黃精、山茱萸；李子、杏、桑椹；金針菜、山藥等。

工房適合產品：
- 健 康 茶：鮮栗子奶露、蕎麥核桃露、首烏芝麻茶、野生黑枸杞桑椹汁
- 滋 補 湯：益精補腎•何首烏肉蓯蓉栗子烏雞湯、補腎健肺•蟲草菌絲黃精響螺湯、補氣強心•紅參花旗參鮑魚烏雞湯
- 藥膳糖水：紅棗桂圓雪蓮子燉桃膠、桑椹桑寄生蓮子糖水、杜仲首烏芝麻糊、蕎麥松子核桃糊

健康工房®
HealthWorks

健康工房港鐵分店

金鐘港鐵站大堂32號舖 (C出口) ····· 2861 2062
尖沙咀港鐵站大堂3號舖 (D出口) ····· 2377 1378
九龍塘港鐵站KOT14號舖 (站內, 近D出口) ····· 2337 0031
觀塘港鐵站大堂31號舖 (D出口) ····· 2389 6280
葵芳港鐵站大堂KWF9號舖 (D出口) ····· 2422 6698
鑽石山站港鐵站DH11號舖 (A出口) ····· 3417 9257
青衣港鐵站55號舖 (A1出口) ····· 2435 0722
荃灣港鐵站6號舖 (B出口) ····· 2891 8209
沙田港鐵站SHT39號舖 (B出口) ····· 2312 2532
將軍澳港鐵站TKO25號舖 (C出口) ····· 2371 0323
寶琳地鐵站P0A16號舖 (B1出口) ····· 2633 4253

健康工房「都會健康茶™」港鐵站分店

中環港鐵站大堂W7號舖 (A出口) ····· 2840 0518
佐敦港鐵站大堂JOR12號舖 (C出口) ····· 2730 3003
黃大仙港鐵站大堂WTS 7-8號舖 (D出口) ····· 2321 2682
九龍灣港鐵站大堂KOB11號舖 (B出口) ····· 2305 3823

健康工房分店

馬鞍山廣場2樓218號舖（設有堂座） ····· 2643 1777
薄扶林瑪麗醫院K座地下2號舖 ····· 2817 0448
上環無限極廣場地下G11號舖 ····· 2385 7033
太古城中心1樓誠品生活館108A ····· 3419 1154

健康工房超市分店

元朗形點1朗逸路9號（一田超市）
屯門鄉事會路83號V City 地下（一田超市）

健康工房「五季甜悅™」分店 (設有堂座)

香港鰂魚涌康山道2號AEON STYLE康怡店L107號舖 2967 9943
九龍紅磡黃埔花園AEON STYLE黃埔店B10-B11號舖 2959 2858

健康工房「五季禪食™」分店 (設有堂座)

九龍太子道西202-204號地下 ····· 2476 1720

以上分店如有任何更改，恕不另行通知

#本小冊子內容為專業中醫顧問的意見，如有任何疑問，請諮詢閣下的家庭醫生。

©copyright 2020 by Healthworks Group Holdings Limited
All rights reserved. This material, or parts thereof are the property of Healthworks Group Holdings Limited,and may not be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic, photocopying or otherwise, without prior permission of Healthworks Group Holdings Limited.
本資料之版權及/或任何其他權利為健康工房集團所擁有，任何人在未經其書面許可下，不得複製，抄襲，節錄及使用本資料中任何的內容及資料作任何用途

顧客服務熱線：2408 0333 www.healthworks.com.hk/ 健康工房 HealthWorks 健康工房 HealthWorks