

2025. 12. 21 台北市斗中校友會線上讀書會第十六場-林蘭丰學長的《中醫保健-好腎氣生命泉源》，校友回饋彙總：

吳克府（17）

今天林蘭丰學長的講題是《中醫保健-好腎氣生命泉源》。感謝林博士百忙抽空的無私奉獻及分享寶貴的經驗，我們受益良多-自己是醫師、食物即是良藥。感謝劉文正輔導理事長及鄭問堂理事長推動斗中線上讀書會、第17屆陳連禎校長的主持本次分享會、沈坤英理事及陳以儒秘書長的慎密籌備協助、陳連禎校長的指導，感謝第41屆的陳淑貞學長協助紀錄。感謝斗中校友們的熱情參與及支持。斗中線上讀書會，明年將轉型升級2.0，各位校友們拭目以待，也請各位校友鼎力相助，謝謝！

陳宜平（20）

謝謝林博士講授中醫保健，內容精要、實用，受益良多！

鄭問堂（26）

主講林蘭丰博士是位兼具中醫師與藝術天份的人才，是陳誠老師得意門生之一，又從小就具備中醫的特質，因小時候阿嬤教她草藥她都記得住，她的把脈與針灸更是了得。

我邀她主講，他就選擇要在冬天講腎臟照護，這是跟季節有關。每個人最需要保養，藥食同源，腎要昇陽，要注重保養，冬天要吃昇陽的食物，黑色食物如芝麻、黑木耳、栗子、韭菜.....等等，冬天進補，好補陽，冬天的腎氣保養，按體質保養，盡可能吃季節性的食物，肉桂、薑母鴨，冬天不要做流洩的，不要讓汗流太多。要吃原形食物，少吃加工食物。吃離我們最近的，便秘吃杏仁+松子。龍眼乾用木炭烤的好，殼洗一洗煮可降火。一起抗老。

很感謝做這麼精警的講演，讓大家收穫滿滿，聽到就是賺到。

陳武坦（20）

感謝蘭丰博士學妹精闢的中醫保健演說！讓我們受益良多！做好99%的保健！才能減少健保的浪費！

游枝梅（22）

感恩學姐精闢的演講！太棒了！解迷解惑！藥食同源！腎要昇陽！冬天要吃昇陽食物！不要汗流太多！讓我們收穫滿滿！感謝再感謝！

感謝 鄭問堂理事長用心的安排！

陳連禎（17）

上醫醫未病，今晚冬至蘭丰博士講授中醫保健、養生，內容精彩，受益良多，格外有意義，謝謝您，真是上醫啊！

蘭丰博士的演講深入淺出，又熱心解惑釋疑的精神，令人感動。趁著感覺意猶未盡當下，立刻翻找劉力紅先生的暢銷書《思考中醫》，翻閱其中一章專談「腎」的意義與問題，行文深入淺出，值得一閱。

吳昱瑩（22）

感謝蘭丰博士預防勝於治療的自然醫學，鄉下的孩子，就是接近大自然，就是接地氣，就是以造化為師！

感謝您勇於揭示真相！

陳玉蟬（17）

請問蘭丰博士

冬季寒性水果搭配炒的花生米，同時入口細嚼，個人感覺美味爽口，是否能平衡寒熱性？

林蘭丰（26）

昨晚線上讀書會的分享，感恩學長們的聆聽支持鼓勵，讓我們一起抗衰慢老，一起共學、一起共遊趣。

26 屆蘭丰

廖樹宏（22）

蘭丰博士：昨天剛從青島飛回來就參加入讀書會，聽到你許多觀點很感興趣，想跟你好好請教不知道方便跟你 line 嗎？22 屆廖樹宏上。