

夏日最in的養生飲料

漢方藥膳茶飲 現代人的保健之道

炎炎夏日裡，將藥材沖泡成茶飲，不但具有保健養身，還有消暑解鬱、提振精神之功效。建議您！不妨利用閒暇時多煎熬些當作日常茶飲，不然利用市面上的便利包產品沖調飲用，亦是提供您另一個方便的選擇。

《周禮·天官》記載：“藥食同源一食藉藥力，藥助食威”，即在飲食中加入藥物，用以祛病者，謂之『食治』、『食療』；用以健身者，謂之『養生』、『藥膳』，以中國傳統醫學「藥膳」調理，改善體質恢復身體機能，這就是中醫治病首重預防醫學的精神，亦即是「上工治未病」，在疾病症狀尚未形於表象之際，先以食物調和改善體質，為最上乘之醫學之道，所謂『預防勝於治療，藥補不如食補』。

以下茲擇幾味較具大眾化的食材，介紹其功效如后：

1.紅棗：富含維生素C，其維生素P的含量亦為百果之首。紅棗不但能促進人體生理正常運作，提高免疫力，並有保護肝臟、增加肌力、抗癌細胞變態作用，並且能調和諸藥、減低某些藥物的副作用和毒性。對於脾胃虛弱倦怠無力、肝炎、肝硬化者及神經衰弱、貧血、高血壓病人等，可多食之。

2.桂圓：現代研究發現，作為人體三大營養素的蛋白質、糖、脂肪，桂圓均具備，而且所含的糖主要是葡萄糖，易於被人體所吸收利用。《本草綱目》有「食品以荔枝為貴，而資益則龍眼為良」的記載，不但具有補血安神、益心脾之功效，而且味道甜美，因而倍受人們的喜愛。

3.枸杞：是「養精明目」之上等藥材，非常適合用來消除疲勞，它能夠促進血液循環、防止動脈硬化、還可預防肝臟內脂肪的囤積，更可以促進體內的新陳代謝，也能夠防止老化。它的藥效十分廣泛，具有解熱、治療糖尿病、止咳化痰等療效。若是體質虛弱、常感冒、抵抗力差的人最好每天食用。

4.菊花：甘苦微寒，有疏風散熱的功效，常用於治療風溫初起，風熱感冒，頭痛、目赤等；菊花也是眼科常用的藥物，主用於治療肝經風熱、目赤腫痛、兩目昏花、見風流淚、目生雲翳等，有清利頭目的作用。對頭暈、頭痛，也有治療作用；菊花還有清

熱解毒治療腫的作用，為外科常用藥。從現代醫學角度看，菊花有抗衰老和調節心血管功能，是延年益壽的珍品。

5.荷葉：含有豐富的維他命C及單寧酸，具有清熱解暑、散瘀止血、健脾胃及降血壓作用。民間有人用山楂、荷葉代茶葉熱水喝，治療冠心病和高血脂症，效果不錯，也常用於減脂(瘦身)之食療處方中。

6.山楂：鮮果味甘而帶酸，既可作為藥用，也可作成糖果、果醬等多種食品，其鈣的含量高，在鮮果中名列前茅，最適合兒童、孕婦對鈣質的要求。因為山楂中含有大量維生素C和酸類物質(蘋果酸、檸檬酸等)，具有促進胃液分泌，增加胃內酵素的作用。因此，人們常用山楂作為消積的良藥，特別是對消油膩化肉積有較好的效果。

7.烏梅：為較常用之中藥，藥材係以未成熟的梅實剝去核，以煤煙薰乾者色變黑故名之，可治反胃噎膈、斂肺瀉腸，生津止渴。

8.檸檬：有生津止渴、祛暑、抗炎、安胎功效，適用於急性胃腸炎、腹瀉嘔吐、食滯呃逆等，也可作為盛暑季節之消暑飲料。因所含之維他命C特別多，食用其鮮汁，可防止壞血病及營養障礙，其強烈的酸味有消除脂肪的效果，因此對於皮下脂肪過多的人是非常好的減肥聖品，多數人亦認為它可使皮膚變白。

9.薑：其食療應用範圍很廣，以老薑作燉補、健身最具療效，可去寒、促進血液循環，對怕冷、流鼻水、沒有喉嚨痛等的風寒型感冒，喝薑湯可以改善。薑對胃也有益，對於容易噁心、嘔吐的患者，或是輕微的腸胃炎，也有改善的效果。

