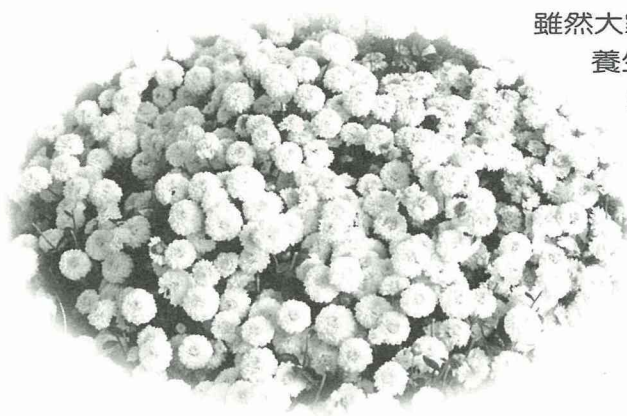


養生茶飲DIY

文／許毓芬

台北市立中醫醫院主治醫師



體質偏燥熱者夏天可加重菊花用量

雖然大家都知道健康是一切事業的基礎，養生是一輩子的事，但是要談煮藥膳、燉湯，總覺得是曠日耗時的事，或許平日檢查並沒有實質器官上的病變，但功能上無法調適時，其實就應該著手進行保養的工程，最基本的是食物營養攝取均衡及適當的休息與運動，除此之外，運用一些中藥的特性進行身體的機能調整，是一項不錯的選擇。

一般中藥可分成甘味保健的上品藥材及苦不堪言的中下品治療藥物，保健以促進健康及保健為目的，而治病則需醫師診察用藥，提供下列茶飲，就是選用簡單且口感甜美的食材與藥物，簡單的烹煮或是以熱水沖泡於保溫杯或燗燒杯，就可以有養生效果，何樂不為？

1. 枸杞菊花茶：

材料：枸杞5錢、菊花6錢，冰糖少許。

作法：將枸杞加水1500cc，大火煮沸，轉小火燉煮20分鐘，再放入將菊花，大火煮沸後熄火5分鐘，撈去菊花，再以冰糖調味。(亦可以等量熱水沖泡，唯效力較輕)

功效：具有清肝明目效果，適用於長時間注視螢幕，或眼睛酸澀者，一般如果體質偏燥熱者可加重菊花用量，如體質偏寒則可增加枸杞量或加入2、3顆紅棗。

2. 玫瑰疏肝湯：

材料：乾燥玫瑰5錢、柴胡2錢、蘋果半顆，冰糖少許。

作法：將柴胡加水1500cc，大火煮沸，轉小火燉煮10分鐘，再放入將切丁的蘋果及乾燥玫瑰，大火煮沸後熄火5分鐘，再以冰糖調味。(亦可以等量熱水沖泡，唯效力較輕)

功效：疏肝解鬱。可以讓鬱悶的心情，一掃而空，同時玫瑰花有養血安神，幫助睡眠的作用。

3. 益氣解暑茶：

材料：西洋參、黃耆或參鬚5錢、麥冬3錢，五味子3錢、紅棗5個。

作法：將上述材料加水1500cc浸泡30分鐘，大火煮沸，轉小火燉煮1小時。(亦可以請藥房將藥材打碎，以茶包包裝量，再用熱水沖泡，唯效力較輕)

功效：清熱消暑，補氣滋陰。夏日容易出汗且昏昏欲睡有疲倦感，可以引用本方，適合考季學生之體力補充。

4. 清暑烏梅湯：

材料：烏梅5錢、洛神花3錢、山楂5錢、甘草3錢、石斛3錢、冰糖適量。

作法：將上述材料加水2000cc，大火煮沸，轉小火燉煮1小時，再以冰糖調味。

功效：清熱消暑，是夏日解暑良品，同時也有預防夏日腸胃細菌性感染腹瀉的效果，如果加些蒟蒻粉做成果凍也可當點心。

5. 降脂茶：

材料：陳皮5錢、山楂3錢、甘草1錢、丹參2錢

作法：以1500cc煮沸，小火再煮20分鐘，過濾即可。(亦可以請藥房將藥材打碎，以茶包包裝量，再用熱水沖泡，唯效力較輕)。

作用：主要有降低膽固醇及血脂肪之作用，適宜體質壯實之高血脂病患，經常腹瀉或消化性潰瘍者不宜。

後SARS的另類思考

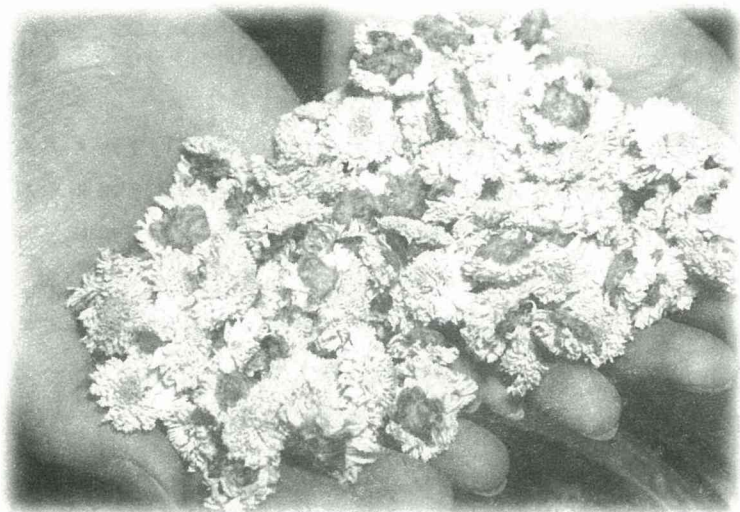
文／中華養生研究協會理事長 廖郁德

幾個月前，國內媒體的內容幾乎被SARS的風暴給淹沒了，使得人心惶惶，好像世界末日一樣。且行政體系和政治資源，幾乎沒有中醫和養生術參與的餘地，更令人痛心疾首。

其實SARS以先聖先賢宏觀的角度來看，就是瘟疫這一類的傳染病，並不值得孤陋寡聞似的大驚小怪，更不需要如臨大敵似的勞師動眾。古中國人養生術和醫學治療與預防醫學的最高指導原則就是「祛邪扶正」。

簡單地說，「祛邪」就是要將SARS病毒抑制到很小的族群，對我們不構成威脅。人類要把細菌、病毒、病原蟲趕盡殺絕，是一件絕對做不到的事情，而且人類也不可能生活在沒有任何微生物的世界裡。至於「扶正」，就是要將身體照顧好，使經得起各種致病因素的摧殘與考驗。

講健康、講性命雙修，已在前幾期的月刊中多次談到。如何做才符合健康的要求，也就是筆者苦口婆心訴說的一切。再一次的提醒，大家要追求合乎學理而且行之有效的養生術，不要再迷失了！



6. 麥芽茶：

材料：麥芽5錢、穀芽3錢、陳皮3錢、神麴2錢、甘草1錢或冰糖少許。(亦可以請藥房將藥材打碎，以茶包包裝量，再用熱水沖泡，唯效力較輕)

作法：所有藥材以1000cc煮沸，小火再煮15分鐘，過濾即可。

作用：開胃健脾，促進消化，增強腸胃消化吸收功能。

7. 玉屏風茶：

材料：黃耆5錢、白朮3錢、防風2錢、大棗3錢(剖開)

作法：以1000cc煮沸，小火再煮15分鐘，過濾即

可(亦可以請藥房將藥材打碎，以茶包包裝量，再用熱水沖泡，唯效力較輕)。

作用：本品具有補氣與預防感冒、鼻過敏之作用。

8. 當歸補血湯：

材料：黃耆1兩、當歸2錢

作法：一般此劑量用5碗水熬煮至3碗，於經後連飲3至5帖。

作用：顧名思義，本方主要作用是補血，最適宜於大量失血的病患或月經結束後飲用。

9. 甘麥大棗湯：

材料：甘草3錢、小麥1兩、大棗3錢(剖開)

作法：以1000cc煮沸，小火再煮15分鐘，過濾即可。

作用：具有養心寧神的作用。可用於一般更年期婦女情緒不定、眠差、心悸症候，或小兒受驚嚇哭鬧不眠。

10. 桂圓紅棗茶：

材料：桂圓(龍眼肉)5錢、大棗3錢(剖開)

作法：以1000cc煮沸，小火再煮15分鐘，過濾即可(亦可以等量熱水沖泡)。

作用：可以讓身體虛寒者為之溫暖，冬日飲用最宜，具有溫暖脾胃，幫助睡眠的作用。