

搶救元氣美女大進攻

拒當白雪公主，擺脫貧血蒼白。

文／孫善美醫師 台北市立中醫醫院

現代都會女性十之八九都曾當過「白雪公主」，面色蒼白或有菜色、易疲勞、唇淡、爪甲白、弱不禁風、常常起個身就暈眩不適、免疫力差、精神萎靡、注意力無法集中、皮膚粗燥、甚至月經量少、色淡、常掉頭髮，手腳冰冷特別在冬季時，且在運動過後會出現心悸、胸悶、頭暈等不適，所以易被忽略而延誤調理。

中醫沒有「貧血」的名稱，通常把貧血畫入「血虛」的範疇，中醫認為，氣為無形而血為有形之物，有形的血必須依附氣才能存在，氣血互相依賴促進，才能作用，所謂「氣為血之帥，血為氣之母，氣行則血行」，若氣血失和就會致病，影響臟腑，故血虛患者一般都有氣虛，所以補血要和補氣藥常配合使用。中藥物如：四物湯、八珍湯、十全大補湯、當歸補血湯、當歸四逆湯…等。

常見的貧血族包括：

1. 少女：在初經來時的少女，若是沒有注意攝取均衡的營養或是調理好身體，長時間下來容易貧血。
2. 孕婦：屬於生理性貧血。
3. 有痔瘡者。
4. 長時間熬夜、作息不正常者。
5. 有偏食習慣者。
6. 有些素食者或是常常進行節食減肥者，或是減重減得太過頭而導致營養不良者。

平時可多補充含鐵較高及可提高血紅蛋白生產作用的食物，如：肝臟類(豬肝、牛肝、雞肝、羊肝)、豬腰、紅瘦肉、八目鰻、蛋黃、大豆粉、蕎麥、茼蒿菜、赤豌豆、黑糖、葡萄、蘋果、桃子、李子、杏、紅棗、紅豆…等。

藥膳食療給您好臉色

當歸紅棗美顏湯

功效：補血、養血、美白、活血調經、改善手腳冰冷及膚色紅潤。

湯底材料：當歸3片、熟地3片、生地3片、川芎、白芍、枸杞、黨參、桂枝、黃耆、龍眼肉各20g、紅棗數顆。

火鍋料：高麗菜100g、金針菇100g、芋頭100g、茼蒿50g、香菇數朵、玉米二小塊、木耳50g、瘦牛肉片50g、甜不辣數條、豬血糕二小塊等。

作法：先將當歸等湯底材料及薑、酒、調味料及開水〈約半鍋〉，放入陶鍋內熬煮約20-30分鐘後，再加入火鍋料續煮約15-20分鐘。

黃瓜西芹歸耆炒豬肝

功效：補血、益氣。

材料：豬肝320g、小黃瓜2個、西芹1條、黃耆30g、當歸6g、蔥白1段、生薑、蒜頭各少許、油湯匙、鹽、酒適量。

作法：把豬肝切成適當小塊，將切粒的蔥白、生薑、蒜頭與切片之黃瓜、西芹、中藥材黃耆、當歸一起用油熱炒，加入醬油等調味料調味，稍煮片刻即可。

豆腐紅棗枸杞子沙律

功效：補血、益肝腎、美顏澤膚。

材料：豆腐3-4塊、菠菜絲、雞肉絲適量、紅棗5g、枸杞子15g、薑少許，醬油少許。

作法：豆腐洗淨，隔水蒸約15分鐘，取出，待其充分冷卻後，切成適量厚片，上碟，飾以菠菜絲、雞肉絲、紅棗、枸杞子點綴之。進食時可伴醬油(內加薑茸)。

富貴手 香港腳

有一種古老的偏方，以天然植物和紫蘇為主的萃取液，我們稱它為外用紫蘇液。歷經20年，贈送超過20,000人(次)的試用，結果令人滿意，一瓶30cc 300元的花費(噴霧式一瓶350元)讓您遠離痛苦，下定決心！

今天就讓香港腳、富貴手、灰指甲消失吧！

本商品有一週滿意保證！

彩雲植物研究中心 TEL: 049-2912116 FAX: 049-2910308
郵政劃撥帳號: 020-28723 王昭光(0912-313258)