

主治：清熱消炎，用來治膀胱炎與尿道炎，頗有奇效。

玉米鬚茶飲

材料：玉米鬚1兩、車前子5錢、甘草2錢。

用法：以600cc水煮沸後再滾煮5分鐘，代茶飲用。

主治：玉米鬚有強效的利尿作用，用來治療膀胱炎與尿道炎，頗有奇效。

4. 日常保健

1. 不憋尿。
2. 多喝水，希望每日飲水量能使排尿量在2000cc左右。
3. 注意個人衛生，如廁後勿將衛生紙由後往前擦，免得將陰道及肛門口的細菌帶至尿道。
4. 及時就醫，不擅自服藥或停藥。

所以在出遊前應先做好一些完善規劃措施，例如查好各休息站的距離，或是交流道下有廁所的地方，以免掃興。此外，應考慮慢性病或老人乘坐交通工具，如廁問題是否方便？是否需準備紙尿布？幼兒是否會暈車？不論大人或小孩

暈車可在乘車前於耳後「翳風穴」貼冰涼消炎的藥膏可避免暈車。「翳風穴」位於耳垂後，下頷角與乳突之間凹陷中。

年節正逢寒冬，幼兒及患有高血壓及氣喘等慢性的人，儘量到中南部地區或溫暖的國家旅遊，天氣較好、溫度較高，儘量不要到山區或寒冷地帶，因天氣冷，患有呼吸道疾病及高血壓病人較易受刺激，且旅途上不易照顧，而在旅遊上宜注意，若風大、寒冷、不宜在待在戶外太久。若遇咳嗽不止或氣喘時，按壓「身柱穴」、「靈台穴」可止咳止喘。兩穴分別位於第三、六胸椎的棘突之下。

外出旅遊，切記勿熬夜，不要過度勞累，適度控制活動時間以免體力透支。或是備好2、3條替代路線，避免塞車之苦。

過個快樂的健康年

年假期間，除了規劃你的休閒活動之外，別忘了也為自己的健康好好的計畫一番，讓身、心理都能享受這難得的假期。

◎



熱鬧品嚐時刻

我們這一班

打從中華養生研究協會推出中醫美容/肥胖病學推廣教育課程後，為實踐中醫藥生活化的理念。除廖醫師的理論解說外，他要求學員每一個月至少設計數道減肥與美容菜餚，並在課堂自我推薦及經驗分享。光是色香味就叫人無法拒絕，加上置入配合節氣與性味調和的中藥材，學員們動筷不猶疑。美麗肯定不缺，體重卻難以控制。結局如何呢？以年前的一堂課為例：

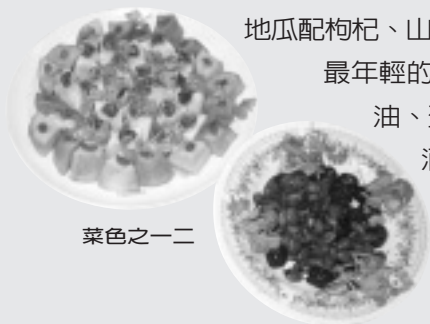
正是晚餐時分，也是即將上課當兒，提早將自己的半成品菜餚端進協會廚房加工的人不少。最先飄來黃班長白菜魯的香味，這個道地的台灣菜在黃精、玉竹、天冬、麥冬、當歸、川芎、肉桂的提味下，更加美味了。

接著陸續上桌的有：以熟地、枸杞子、桂■等藥材為湯頭，燉煮白果及紅棗、黑棗，可見真功夫。南瓜、芹菜、紅蘿蔔、香菇、木耳五色搭配的炒米粉，是以何首烏、骨碎補、砂仁、紅棗熬汁入味。即使水煮青花與白花菜，拌點肉桂粉也十分討喜。不免俗再來四物土雞湯、藥酒醉蝦、十全滷蛋、地瓜配枸杞、山藥鑲嵌核桃。

最年輕的糕點妹妹帶來她擅長的雜糧蛋糕，以糙米、黃精、薏仁、蓮子煮成雜糧飯加上奶油、蛋、鬆餅粉及各式果仁烘烤成的。也有人偷懶，但貼心地提供柿子、蓮霧水果及藥酒。壓軸的紅薏仁、山藥甜湯，不加糖的喔！靠龍眼肉的甜味就行了。

這場匯集老中青三代別開生面的饗宴，其實可以■滿快樂來形容，可是酒足飯飽後，卻聽見懊惱聲此起彼落。也許該加些利水、消食、化痰的材料。（慶貞）

◎



菜色之一二