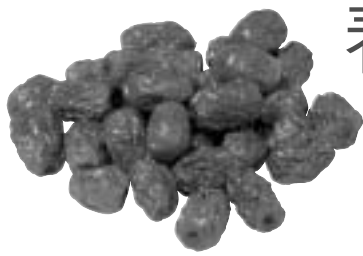


文／楊麗姝 台北市立聯合醫院中醫院區中醫師



春天 養生食療及藥膳

春季開始於二十四節氣中的立春，止於立夏的前一日，經過雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨六個節氣，約國曆2月5日至5月5日止，為期3個月。

「素問·四季調神大論」：「春三月，此謂發陳，天地俱生萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，以春氣之應，養生之道，逆則傷肝，夏為寒變。」

翻譯成白話文即：春三月，萬物復甦，蘊育生機，氣候轉為滋潤，陽光逐漸增長，作息上晚睡是陰氣逐漸褪去，早起是春天陽氣逐生起，散披長髮，舒展形體，庭院中漫步，使意志舒暢。

春天易染風寒，也易困倦

春天陽氣升發，是人體新陳代謝最活躍的時期，此時氣血津液生化，以滋潤五臟六腑，因此容易令人困倦，民間謂之春暈。但春天氣候潮濕，乍暖乍寒，要注意防風禦寒，衣著要保暖，以免感染感冒、過敏性鼻炎、流感等疾病。

春天適合養肝

春天要特別注意肝臟的養護，春應於肝，肝藏血，主疏泄，在志為怒，肝屬木，春天主氣是風，風氣通於肝，

肝惡風，春天風氣最傷肝，「素問」：「諸風掉眩，皆屬於肝。」所以春天要特別注意肝木受風，肝陽上亢所產生的高血壓、腦中風、頭痛眩暈等病症。春天若調養不當，傷及肝木，到夏天就會產生寒性病候。春季為陽主「生」，肝、膽經氣旺盛，如果違逆春氣養生道理，則肝氣因為抑鬱受挫，乃導致肝臟內生病變。

春天飲食宜甘、辛、溫，如棗、粉光參、龍眼肉、黨參、枸杞等，忌酸澀，忌油膩生冷之物，不宜大熱大辛之物如人參、鹿茸、附子、肉桂、蝦、蟹、韭菜、酒品等。春天養生藥膳補性應較平和，不能使用溫熱補品，加重內熱，而傷及人體正氣。

春季養生茶飲

一、玫瑰花茶

材料：玫瑰花苞6朵，檸檬2片，蜂蜜適量，水500c.c。

作法：玫瑰花放入保溫壺中，以500c.c.熱水沖泡，加蓋燜10分鐘，後再加入檸檬片、蜂蜜飲用，可連續沖泡1次，溫飲。

用法：宜間歇使用。

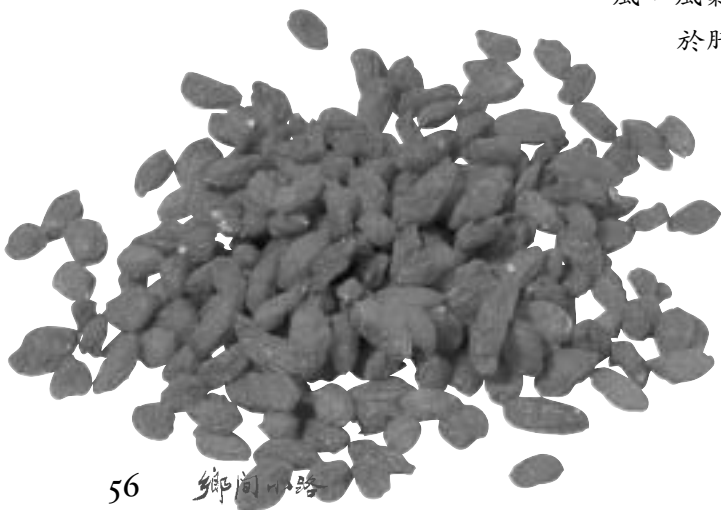
功效：理氣和血、疏肝解鬱、安定情緒、緩解經痛。

注意事項：一般體質皆可用；易腹瀉的人宜飯後溫飲；孕婦不宜使用。

二、豬肝菠菜粥

材料：豬肝3兩，菠菜3株，白米半杯，水1500c.c.，鹽2小匙。

作法：白米淘淨，加1500c.c.水，大火煮沸後，轉小火熬成粥；豬肝洗淨切薄片，菠菜洗淨切小段，先將豬肝加入粥中煮沸，再下菠菜，至豬肝煮熟，加鹽調味即



可。

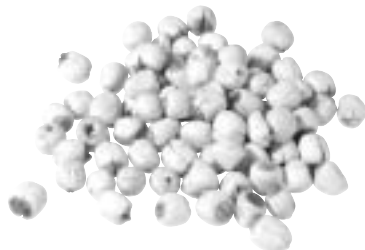
用法：宜間歇使用。

功效：補肝、養血、補血，適用於貧血症、夜盲症。

注意事項：一般體質皆可用，但高血脂、高膽固醇者宜減量使用。

三、銀耳蓮子茶

材料：白木耳5公克，新鮮蓮子15公克，水1000c.c.，冰糖5公克。



作法：新鮮蓮子去心

洗淨，銀耳加溫水浸泡30分鐘，去蒂頭及泥沙，洗淨備用。銀耳加水1000c.c.，以大火煮沸後轉小火煮30分鐘，加入蓮子以中火熬煮15分鐘，再加入冰糖即可。

用法：宜間歇使用。

功效：養陰潤肺、益氣生津、滋陰養肝，適用於過勞乏力、口燥咽乾久咳。

注意事項：一般體質皆適用，外感風寒者不宜。

四、天麻茶

材料：天麻10克，水600c.c.。

作法：材料入鍋中加600c.c.水煎，水滾後轉小火煮30分鐘，約剩300c.c.，熄火，去渣取汁當茶飲。

用法：每日一劑，早中晚溫服，7日為一療程。

功效：平肝、熄風、定驚，適用於肝陽上亢的眩暈頭痛，手腳抽筋、高血壓。

注意事項：肝陽上亢的眩暈頭痛可用，若貧血引起的眩暈頭痛不宜。

五、枸菊茶

材料：枸杞10克，菊花6朵，水600c.c.。

作法：枸杞入鍋中，加水600c.c.煎煮，水滾後轉小火煮20分鐘，加入菊花再煮5分鐘，當茶飲，枸杞可食。

用法：每日一劑，早中晚溫服，14日為一療程。

功效：滋補肝腎，清肝明目，適用於眼睛昏花、夜盲症。

注意事項：一般體質皆可使用，外感風寒者不宜，易腹瀉者宜減量使用。

六、靈芝茶

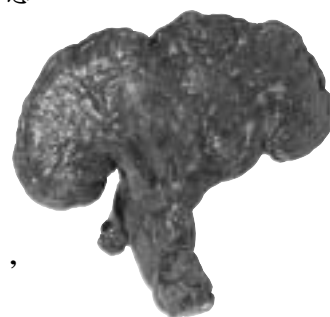
材料：靈芝8克，水800c.c.。

作法：材料入鍋中，加水800c.c.煎煮，水滾後轉小火煮40分鐘，去渣取汁當茶飲。

用法：每日一劑，早中晚溫服，7日為一療程。

功效：保肝強身，適用於肝炎緩解期，可提升免疫力。

注意事項：一般體質皆可使用，但肝炎活動期者不宜。



國立中興大學 94年度暑期推廣教育學士學分班招生簡介

◎一般社會大眾有興趣者皆可報名，名額有限額滿截止。

項次／班別	課程種類	學分數及授課時數	上課時間	收費標準	預計招收人數／聯絡人
1 中草藥生產與利用【第三期】	講授課程	3學分54小時	7月2日至7月30日 (每週六、日全天上課)	學分費 7,800元	100人 王瓊怡 04-22840777轉206 04-22879747
2 中草藥生產與利用【第三期】	上課與實習	4學分108小時	7月2日至8月28日 (每週六、日全天上課)	學分費10,400元 材料費3,000元	30人 王瓊怡 04-22840777轉206 04-22879747
3 中草藥基原鑑定技術【第一期】	原理與實作	1學分54小時	7月4日至12日 (不含假日，全天上課)	學分費2,600元 材料費3,400元	30人 林義豐 04-22840777轉110 04-22873625
4 中草藥栽培【第一期】	講授課程	2學分36小時	7月18日至22日 (不含假日，全天上課)	學分費5,200元	100人 張嘉薇 04-22879747 04-22840777轉206
5 組織培養【第二期】	原理與實作	1學分54小時	8月15日至23日 (不含假日，全天上課)	學分費2,600元 材料費4,400元	30人 張嘉薇 04-22879747 04-22840777轉206

◎學費一律使用郵政匯票，抬頭請開「國立中興大學」，掛號郵寄至「40227台中市南區國光路250號 國立中興大學農藝學系進修學士班」收
◎報名表請上【<http://www.nchu.edu.tw/~agro/>最新消息】下載