

善用中藥 增添好氣色

文·圖／藥劑部中藥科 藥師 黃義時

忙碌的上班族，每天帶著疲憊的身軀下班，回到家只想趕快好好休息。長此以往，隨著年歲增長，如果再不注重保健，精氣神都會大不如前，就連臉色也變得黯沈，儘管知道均衡飲食和經常運動的重要性，卻也難以身體力行。

很多人這時會根據媒體廣告或朋友介紹，買了一堆所謂的健康食品來保養身體，但常常無法得到預期的效果，因而暗自懊惱。在此有3個不錯的中藥保養良方，可提供老是熬夜，頻感體倦乏力及心情鬱悶的虛寒體質人士參考。

生氣蓬勃飲



材料：黨參2錢、西洋參2錢、麥門冬3錢、五味子5分、甘草1錢

作法：以上藥材用1000 c.c的水煮沸20分鐘後關火，浸泡20分鐘後，當茶喝。每日1帖。

功效：益氣生津，強心潤肺。適用於汗多、時感疲倦、身體乏力、說話氣短懶言、容易咽乾口渴者。

