

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。

滋陰養顏飲

材料：百合4錢、當歸4錢、烏梅2錢、龍眼肉2錢、熟地黃2錢、麥門冬6錢、白芍6錢、炙甘草6錢、大棗6錢、枸杞6錢、生地黃2錢、砂仁4錢、玫瑰花4錢、沙參6錢、玉竹4錢、佛手4錢

作法：以上藥材烘乾後打碎分成10等份，用過濾袋裝成茶包使用。每次1袋用600 c.c的沸水沖泡30分鐘後，溫熱飲用。

功效：益氣滋陰，舒肝養顏。適用於陰血虧虛引起自律神經失調，而有失眠、疲倦、便秘等症狀者，以及經常熬夜、上夜班或壓力大、心情鬱悶、皮膚黯沈的人士。

精力氣血大補湯



材料：黨參3錢、茯苓4錢、黃耆3錢、川芎1.5錢、懷牛膝3錢、山藥3錢、石斛4錢、何首烏3錢、當歸3錢、熟地黃4錢、麥門冬4錢、炒白芍3錢、炙甘草1錢、大棗4錢、枸杞3錢、炒白朮3錢。

作法：以上藥材用1500 c.c的水煎煮30分鐘後，再加入1支大雞腿或半斤排骨共同燉煮食用。（素食者，可改用素食材料燉煮。）

功效：氣血雙調，陰陽同補。改善虛寒體質、畏寒、身體疲倦或貧血、體力差、經常手腳冰冷的效果不錯。

任何保養良方，使用前還是需由醫師辨證，在醫師、藥師指導下使用，才能對症改善，也才能吃得安心。🍵

