

快樂過年去！中醫教您一些健康小撇步

[發表醫師] :李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2008/1/15

新年到，又是一年復始萬象更新的開始。新年期間大家不免交際應酬南北往返，結果是感冒病毒全台大交流，急診室內擠滿了腸胃炎、高血壓、心臟病的患者。所以爲了避免過年期間疾病上身，以下就教您幾招健康小秘訣：

一・過年期間人潮南來北往,不僅是人際關係互動頻繁的時刻，也是病毒交流的大好時光，但偏偏過年時大多數的醫療院所門診都處於休診狀態，以下爲大家介紹幾項預防感冒的藥膳：

(1)花粉桔梗化痰茶

材料：桑葉 2 錢 天花粉 1.5 錢 桔梗 1.5 錢

製法：將以上藥物放入茶杯中，倒入剛煮沸的開水 250c.c，再將杯蓋蓋緊，15~20 分鐘後即可飲用。

服法：一次用一劑，早晚各服一次。一週服用 3~4 次。

適應症：喉嚨乾癢，癢就想咳卻無痰者，過年話說太多者。

(2)百合銀耳湯

材料：新鮮百合 4 兩 白木耳 10 公克 白砂糖 30 公克

製法：將百合及白木耳加入適當的水，煮熟煮爛，再加入砂糖調味即可食用。

服法：每次吃一碗，每天一次，一週吃 3~4 次。

適應症：話說一說就喉嚨癢想咳嗽者，平常常待在冷氣房以致氣管較差者。

(3)蔥鼓豆腐湯

材料：豆腐 2~4 塊 淡豆豉適量 蔥白一根切段

製法：豆腐先略煎，鍋內放入 2 碗水，再加入豆豉以大火煮沸後，以小火煮半小時，再放入蔥白，即可。

適應症：此方可發散風寒，辛散通竅，適用於風寒感冒，頭痛鼻塞微畏寒者。

但喉嚨痛 咳嗽黃痰不可服用。

(4)黃耆牛肉湯

材料：牛肉 4 兩 黨參 1 兩半 黃耆 1 兩半 白朮 5 錢 紅棗 10 個 生薑 8 片

製法：牛肉洗淨切塊，放入滾水中煮 3 分鐘，將黨參、黃耆、白朮放入藥袋中，加水 1500c.c，先煮牛肉至水沸，再加入藥袋及薑片、紅棗煮 30 分鐘，再以小火燉 2 小時 即可食用。

適應症：本方益氣補肺，養心安神 強壯身體，對平日容易感冒，而夜間或白天容易盜汗，怕冷又怕熱者可用。

但已感冒或喉嚨痛發燒者不可服。

二・過年時應酬多，不免大吃大喝，等到年後肚子肥了一圈。花錢瘦身不僅勞民又傷財，

以下介紹一些減重的茶飲及正確的飲食方法。

要避免脂肪不上身，過年時雖然飲食多半偏於油膩，但如果在飲食上多攝取豆腐、醋黃豆〔但是痛風患者不宜〕、深綠色蔬菜、干貝、淡菜、小米、蕎麥麵、油菜、山楂、烏龍茶等食物，也能降低脂肪的吸收。或是飲用七葉膽山楂茶、澤瀉烏龍茶亦有輕身降脂的功用

(1) 七葉膽山楂茶——七葉膽 15 克〔約 4 錢〕、山楂 30 克〔約 8 錢〕 以 800~1000c.c 的水煮 30 分鐘，去藥渣，當茶喝。以上份量一日喝完。可連續喝一週。

(2) 澤瀉烏龍茶——澤瀉 15 克〔約 4 錢〕、烏龍茶 3 克 先將澤瀉放入 600c.c 的水中煮 20 分鐘，去藥渣，取藥汁沖泡烏龍茶，即可飲用。每日一劑，可連續喝一週。

三・泡澡：過年期間放假輕鬆在家，我們也可以用中藥煮水來作減肥藥浴，此法對於那些喝水就會胖的人效果最好。首先將玫瑰花、茉莉花、桑葉、川芎、荷葉、虎杖、通草、乳香、沒藥、佛手柑、陳皮等藥以水煮沸後，小火加熱 30 分鐘，去渣。取藥汁泡澡或置於三溫暖烤箱內薰蒸，不但可以瘦身且可安定神經幫助睡眠，對於以吃東西來緩解壓力的人效果特佳。或用浮萍、三角風、八角楓、臭牡丹、大風藤各三兩以 5000c.c 的水去熬煮，將藥汁拿來泡澡或以三溫暖烤箱薰蒸。但要注意的是——此法對於高血壓及氣喘的患者要小心使用，以避免因高溫及蒸氣使病症發作。

四・過年難免要打打小牌，但如果沒有節制長時間久坐牌桌，容易腰背酸痛、眼睛酸澀、

看東西花花的，如果不想過完年就去復健科或眼科報到，不妨試試以下的茶飲

（1）補腎強腰茶

材料：骨碎補 1.5 錢 桂心 1.5 錢 牛膝 1.5 錢 補骨脂 1.5 錢

功效：補腎強腰祛除風濕

主治：腰酸背痛、彎腰困難，適合麻將打太久後起立腰會疼痛且會腳麻者

服用方法：將上列藥材切成小塊，放入茶杯中，倒入 250c.c 的沸水，蓋上杯蓋靜置 15~20 分鐘。早晚各喝一次，每次用一劑。

（2）首烏牛膝強筋茶

材料：何首烏 1.5 錢 牛膝 1.5 錢 豨薟草 1.5 錢

功效：強筋壯骨，補腎通經絡

主治：腰酸腳軟不能久行久站，彎曲膝蓋時會有聲響，適合脖子或腰部轉動時有聲響者。

服用方法：將上列藥材切成小塊，放入茶杯中，倒入 250c.c 的沸水，蓋上杯蓋靜置 15~20 分鐘。每天一劑，可沖泡二次。

注意事項：喝茶期間可以多吃豬腳海參等富含膠質的食物。

（3）女貞沙苑明目茶

症應症：眼睛乾澀，視物模糊不清，常常眼睛紅紅像兔寶寶者。

組成：女貞子 5 克 沙苑蒺藜 5 克 菊花 5 克

服法：將上列藥物一起置入茶杯中，倒入 200c.c 的剛沸開水，蓋緊杯蓋，靜置 10~15 分鐘即可

飲用。每天早晚各飲用 1 杯。

（4）石斛明目茶

適應症：看東西模糊不清，頭暈眼花看東西老覺得暗暗的。

組成：石斛 5 克 枸杞 5 克 生地 5 克 菊花 5 克

服法：將生地切成小碎塊，與其它藥物一起置入茶杯中，倒入 200c.c 的剛沸開水，蓋緊杯蓋，靜置 15~20 分鐘即可飲用。每天早晚各飲用 1 杯。

希望以上所介紹的方法能帶給您一個健康又快樂的好年。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。