

三. 簡易養生方法①

◎ 食療

憂思傷脾、暴怒傷肝、從而引起心神失養。由於情志過極，往往會波及五臟，而最常受影響的臟腑包括心、肝、脾。針對不可的臟腑，配合相應的食療，能強壯臟腑功能，亦可起未病先防的作用。中醫師會根據病情配合處方相應的湯包予患者。

以下是一些常用的湯包：

➤ 桂圓蓮子粥

材料：桂圓肉，蓮子，紅棗，糯米，白糖

功效：益心安神、養心扶中

注：不宜作早餐食用

➤ 合歡夜交藤茶

材料：合歡皮，夜交藤

功效：解鬱和血、寧心安神

➤ 茺萸止汗茶

材料：山茺萸，防風，黃耆

功效：補肝腎、祛風、益衛固表

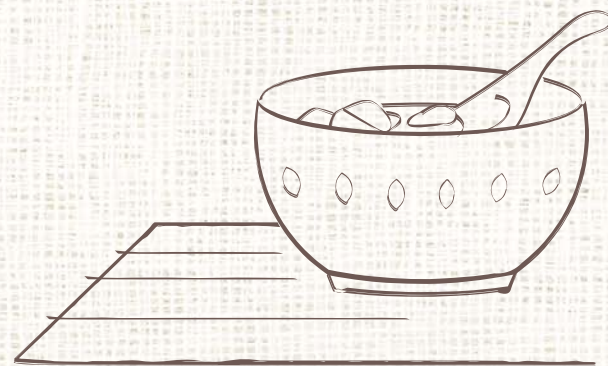
注：火旺及有濕熱者忌用

➤ 浮小麥茶

材料：浮小麥，茯苓，麥冬

功效：養心安神

注：虛寒症忌用



三. 簡易養生方法②

◎ 花茶

自古以來，中國人都喜愛花茶，因為花茶集茶味與花香於一體。花茶不但保留著甘香的茶味，而且還有芬芳的花香。除此之外，大部份花茶都具有不同的藥理作用，有益人體健康。

雖然花茶有藥用價值，但每個人的體質都不同，為避免飲用不適宜自己的花茶，大家在飲用前應詢問中醫師或醫生意見。

> 玫瑰花

功效：調理血氣，促進血液循環，消除疲勞

> 菩提花

功效：治療神經衰弱、慢性失眠，舒緩焦慮

> 茉莉

功效：提神，安定情緒，舒解鬱悶



> 桂花

功效：驅除體內濕氣，舒暢精神，安心寧神

> 洋甘菊

功效：治療失眠、神經痛

> 合歡花

功效：寧神，治療胸悶、失眠、健忘

> 素馨花

功效：舒肝解郁，行氣止痛

> 洛神花

功效：活血補血，養顏美容，生津止咳，幫助消化

注：寒性體質不宜過度喝花茶

三. 簡易養生方法③

足浴

簡單的足浴對肩背腰腿關節疼痛有不錯的保健效果。

足浴是眾多足療法的其中一種，它可促進全身血液循環，使局部肌肉及神經鬆弛，緩解疲憊及減輕痛楚。

足浴分為普通熱水足浴療法和足藥浴療法。

普通熱水足浴療法是指通過水的溫熱和機械作用，刺激足部各穴位，促進氣血運行、暢通經絡、改善新陳代謝，進而起到防病及自我保健的效果。

足藥浴療法是指選擇適當的藥物、水煎後加入溫水，然後進行足藥浴，讓藥液離子在水的溫熱作用和機械作用下通過粘膜吸收和皮膚滲透進入到人體，並由血液傳送到人體的全身臟腑，達到防病、治病的目的。

方法：

- 準備一個木桶或膠桶，以及熱水。
- 把雙腿放入注滿水的桶內（水深能蓋過小腿為佳），水的熱度為 40℃ -45℃（但亦要注意個人的承受能力）。
- 足浴的時間應為 30-40 分鐘，期間要保持水溫。
- 在一邊浸，一邊按摩腳部，刺激各個穴位，促進氣血運行。
- 若有需要，大家亦可按醫師建議放入不同藥材及材料，以增加足浴效果。

