



柴灣浸信會社區健康中心

Chai Wan Baptist Church Community Health Centre

地址：柴灣翡翠道30號1LG 預約電話：29653000

## 駐診周卓能註冊中醫師 保健分享

### 當歸肉桂茶

天氣寒冷，老人及體虛人士容易受寒而引發不同疾病。這種時候可用一些溫補的中藥調理，增強身體耐寒能力。以下湯水相對平和，適合一般怕冷人士服用。

材料：當歸 15 克 生薑 5-6 片 肉桂 6 克 紅糖或片糖適量

五碗水先煮當歸、生薑及糖，大火煮開後轉小火，煎煮 20-30 分鐘，最後熄火加入肉桂，焗 5 分鐘即成。想加強溫通效果可加川芎 5 克一同煎煮，容易上火的人可加陳皮 5 克。

正常當歸是養血而不燥的，服用當歸後感覺燥熱可能是因為用了硫磺加工過的當歸（因方便保存現今中藥大多用硫磺製過），或因服用不當所致。

而近年研究已顯示當歸對腫瘤增生並無明顯作用，大家可放心使用。糖尿病人士少糖或不加糖

### 「長新冠」小提示

香港政府公佈的累計檢測陽性個案至今約有 260 萬宗，即大約近 4 成人口都曾感染過新冠肺炎。雖然病毒漸趨減弱，不少人在康復後仍有各種「長新冠」症狀。最常見的「長新冠」症狀包括咳嗽和精神難集中，這次會推介 2 款湯茶食療給大家，以舒緩症狀。

#### 咳嗽：蘇葉杏仁茶

材料：蘇葉 5 克 苦杏仁（北杏）10 克  
陳皮 5 克 生薑連皮 3 片

1 碗至 1 碗半水煮 10 至 15 分鐘即成

喘咳較重可加 五味子 3 克。

\*注意五味子帶有酸味

#### 精神難集中：石菖蒲參茶

材料：黨參/太子參 15 克 石菖蒲 5 克 熟地 10 克  
龍骨 15 克 遠志 5 克

3 碗水煮至 1 碗 (大火煮開後轉小火煎煮約 30 分鐘)

服用前應先諮詢註冊中醫師；如症狀嚴重，請盡快求醫

