



健脾 藿香薷米茶

脾濕型症狀有飲食減少、易胃脹、身困頭重、便秘不成形、肢體浮腫、白帶過多。藿香薷米茶有健脾化濕及清熱利水之效，適合脾濕型人士。

材料



藿香 10 克



薷米 15 克



做法

將薷米壓碎，連同藿香用沸水沖泡 20 分鐘即可。



益氣玉屏風茶

氣虛型症狀有呼吸氣短、少氣懶言、面色倦怠蒼白、常自汗甚至心悸。玉屏風茶有益氣固表、止汗之效，適合氣虛型人士。

材料



陳皮 1 片



蜜棗 2 粒



黃耆 15 克



白朮 15 克



防風 9 克

做法

將黃耆及白朮切片後，加入其他材料並沸水沖泡 20 分鐘即可。





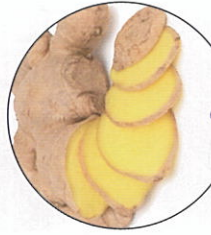
註冊中醫師
楊澤琪

補益和胃薑棗茶



虛寒型症狀有手腳時常冰冷、口淡、少氣懶言、面色蒼白、小便清長。薑棗茶有健脾和胃、補益氣血之效，適合虛寒型人士。

材料



生薑 3 片



大棗 3 枚

做法

將生薑及大棗放入壺中，用沸水沖泡 20 分鐘後即可飲用。



出版

蘋果日報有限公司

地址：香港新界將軍澳將軍澳工業村駿盈街八號一樓

Apple Daily Limited

1/F., 8 Chun Ying Street, Tseung Kwan O Industrial Estate,

T.K.O., New Territories, Hong Kong

電話：+852 2990 8388

網站：<https://www.applehealth.com.hk>

查詢：appleseed@appledaily.com

廣告查詢

電話：+852 2752 3888

電郵：sales@appledaily.com

統籌：唐嘉韻

撰文：健康組

助理：盧沛翹、李煥芝、朱寶儀

攝影：蘋果日報圖片庫

設計：黃慧芬

* 內容為 2020 年 2 月 11 日前採訪結果，請密切留意疫情最新消息。



版權所有 不得翻印

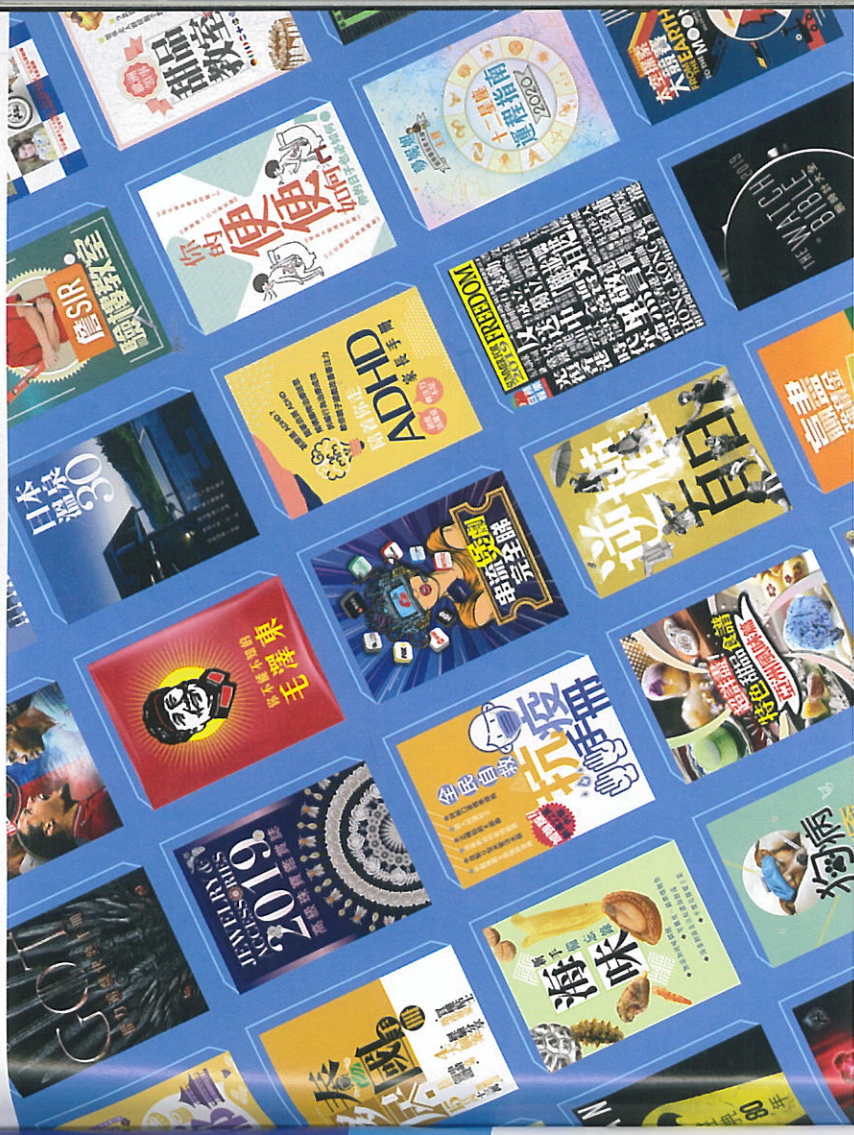
全民自救 抗疫手冊

網上足本電子版



一按即可分享到 facebook 或 WhatsApp

免費閱讀 歡迎分享



天知地知讀果都知

重新發掘讀書樂的eBook專區，旅行、保健娛樂潮流熟話天大地大古靈精怪，題材超越百科，實有你的心水必讀，得閒補補腦袋，是你的social妙品。



解讀癮 長知識



登入即睇，
毋須升級！



每日為你增值

新聞有價

《蘋果動新聞》為你着想更多，精挑細選大量實用生活資訊，新聞以外，讓你每日增值更多！



香港《蘋果動新聞》



台灣《蘋果新聞網》



果迷影片世界



電子書專區



VideoTalk

飲食男女

海外樓盤

健康蘋台
APPLEHEALTH



蘋果寶庫



六四卅三十



健康蘋台

緊貼抗疫最新資訊



立即訂閱