



比賽前後鬆一鬆—療效花草茶

茶療本身就是一個由內而外的滋養過程，飲茶即是通過茶療的方法給身體做一次深度的滋潤和調養。『諸藥為各病之藥，茶為萬病之藥』，茶可謂是最健康有效的治病良方。飲用一杯療效茶，效果並非立竿見影，但它能從根本上調理我們的身體內的五臟六腑，讓身體各部份和諧共處。可見泡茶、喝茶從過程到飲用都是調節身心的簡便方法，值得推廣。跑手在鍛煉期間，都可通過飲用療效花草茶，調理的體內陰陽氣血平衡，以最佳狀態順利完成賽事。

療效茶飲功效：有助人體疏肝理氣、益氣提神、健脾和胃、清腸排毒。療效茶製作方法：***** 主要有泡、煎、調三種，萬變不離其中。

泡茶法：一般以沸水泡 5-15 分鐘為宜；(常用)

煎茶法：煎茶花草茶時以沸煮 10-30 為宜。

因為療效茶方中多以中藥為主，而中醫治病、調理身體關鍵在於辨証論治，例如陰虛火旺或肝腎陰虛者不宜飲用溫燥太過的療效草茶；痰濕壅盛或食積氣滯者不宜飲用滋膩礙脾的療效藥草茶，這樣才能確保治病養生順利進行。同時，還要三因制宜，即是因時、因人、因地制宜。服用療效花草茶，也要注意忌口，一般來說，飲用解表的花草茶；忌食生冷、酸性食物；飲用調理脾胃的花草茶，忌食生冷、油膩、腥臭、腐敗、不易消化的食品；飲用止咳平喘的花草茶忌食魚蝦等；飲用補益人參茶時，要忌食白蘿蔔。

建議療效花草茶

一、洋參枸杞茶

材料：西洋參 3g、枸杞子 10 粒

製法：將西洋參、枸杞子放入杯中，用沸水沖泡 5 分鐘後即可飲用。

功效：西洋參有益氣養陰，清降虛火功效；枸杞子有調肝益腎、滋陰補血的功效。合用能益氣(補充體力、抗疲勞)、滋陰補腎。

適應証：運動性疲勞、體倦乏力。

二、百合菊花茶

材料：百合花 3g、杭菊花 3g

製法：將洗淨的百合花、杭白菊花放入茶壺中，用 500 毫升的沸水沖泡 5 分鐘，即可飲用。飲用時可加少許蜂蜜。

功效：百合花滋陰潤肺、清心安神；杭菊花清肝明目，合用能潤肺、安神、明目。

適應証：運動後口乾、頭暈頭痛。



三、玫瑰花茶

材料：乾玫瑰花 6g，蜂蜜少許

製法：將乾玫瑰花放入茶壺，倒入 500 毫升的熱開水，浸泡 5 分鐘即可飲用。

飲用時可加少許蜂蜜。

功效：玫瑰疏肝理氣和胃，行氣活血。

適應証：在鍛練期出現的胸膈滿悶，胃脘、脅肋、乳房脹痛及勞損等。

四、藿香生姜茶

材料：藿香葉 9g、生姜 2 片

製法：將藿香和生姜用沸水沖泡，10 分鐘後即可飲用。

功效：散寒濕，清暑濕，芳香化濁，和胃止嘔。

適應証：預防外感寒邪。跑手冬春季在鍛練期間，天氣冷濕，外濕與內濕相夾而出現的胃脹、惡心嘔吐及食欲不振等症狀。

禁忌証：虛陰火旺之體質者忌服。

五、芡實茯神茶

材料：芡實 30g、茯神 15g、桑寄生 30g

製法：將芡實、茯神、桑寄生洗淨，放入鍋中，加水 1 公升，用武火煮沸後再用文火煮 15 分鐘(共約 30 分鐘)。代茶飲用。

功效：芡實主要固腎澀精，補脾止泄，利水滲濕。茯神養心安神，利水消腫，補虛治勞；桑寄生有補肝益腎、強壯筋骨的功效。合用可健脾利水，補腎安神。

適應証：腰膝痠痛、緊張疲勞。

禁忌証：便秘、尿赤者及婦女產生不宜飲用。

以上花草茶僅供參考，如有任何疑問，請諮詢註冊中醫師。

香港大學中醫全科學士(全日制)校友會
二零一三年一月

* 註：飲茶禁忌

1. 忌冷泡茶
2. 不宜作為運動後的水份補充
3. 不宜過量加糖
4. 不宜加入過量的奶
5. 注意保存
6. 飲用不宜過量
7. 避免飯後隨即喝茶
8. 不宜以茶配藥
9. 避免熱泡太久