



4. 生薑：可以促進血液循環及新陳代謝，又具有發汗、驅寒的效果，可以說是廚房裡的良藥，可用800CC的水煮滾，再放老薑6片煮5分鐘，就是一種溫暖手腳的保健飲品。

• 寒性體質的保健茶飲

1. 桂圓薑棗茶

成分：桂圓2錢、紅棗4顆、老薑6片

作法：將桂圓以及紅棗剝開，以800cc~1000cc熱開水煮沸，小火再煮20分鐘，最後放老薑6片煮5分鐘。

功效：桂圓可補血，紅棗可益氣生津、調補脾胃。生薑可驅除寒邪。

2. 補氣血湯

成分：北黃耆3錢、當歸1錢

作法：將以上中藥以600cc~800cc熱開水沖泡，浸泡10-15分鐘趁熱飲用。

功效：黃耆補氣，有增強體力的作用；當歸補血，共同飲用可有益身體氣血循環，改善手腳冰冷。

3. 黃耆溫暖茶

成分：北黃耆3錢、桂圓2錢、生薑1片、紅棗2顆

作法：將紅棗剝開，加其他藥材，以600cc~800cc熱開水沖泡，浸泡10-15分鐘後趁熱飲用。

功效：補氣補血的功效，可促進血液循環，改善手腳冰冷狀況。

陽氣的不通，亢盛→屬於熱性體質

體內的陽氣被「鬱住」沒辦法送到四肢，以現代醫學的解釋，自律神經失調的人面臨壓力或緊張時，周邊末梢血管容易收縮，這時候血流供應不足，手腳自然會冰冷。這類型的人主要是手腳末梢冰冷，但身體卻不太怕冷，通常是夏天怕熱，冬天又怕冷，這時亂吃麻油類、十全藥燉、四物湯等補品，補過頭反而引發口破，冒痘，痔瘡發作等。

• 飲食禁忌—避免熱性食物

熱性水果：龍眼、荔枝、芒果、榴槤、釋迦等。

辛辣：辣椒、大蒜、麻辣火鍋、香菜、老薑、蔥、沙茶醬、洋蔥、芫荽。

燒烤類、油炸類。

常見補藥：當歸、黃耆、人參、四物湯、十全大補湯等。