



【湯水小知識】中醫師推介夏天必備湯水，冬瓜茯苓煲水有效去濕消水腫。

中醫養生

Amanda @ Medical Inspire

Jul 10, 2018



🔥 1,336

讚 3 人說這個讚。趕快註冊來看看朋友對哪些內容按讚。

很多人都會不時看中醫調理身體，如果沒有時間，在家中也以湯水滋補一下。近年亦成不少OL和追求健康人士愛上了飲不同的湯水。而湯水也要因應不同的季節和天氣配合飲用，飲用時須留意每種材料的性質，其中孕婦更須特別留意，因如誤飲不適合的湯水，隨時會早產甚至流產的風險，所以Medical

Inspire就請來了中醫師陳可昕為我們介紹適合夏天飲用的湯水。



夏天最佳湯水：冬瓜茯苓煲水

註冊中醫師陳可昕（Audrey）亦指，不同湯水各有不同的效用，夏天去濕消水腫，最好飲冬瓜茯苓煲水，也可飲薏仁水。

至於洋金菊則與中國的菊花屬同一科，它性質微寒，功效亦與菊花類似，都有清肝明目、降血壓及可清熱安神的功效；如有風熱感冒、易流眼水及易暴躁人士，都宜飲洋甘菊茶清肝火。

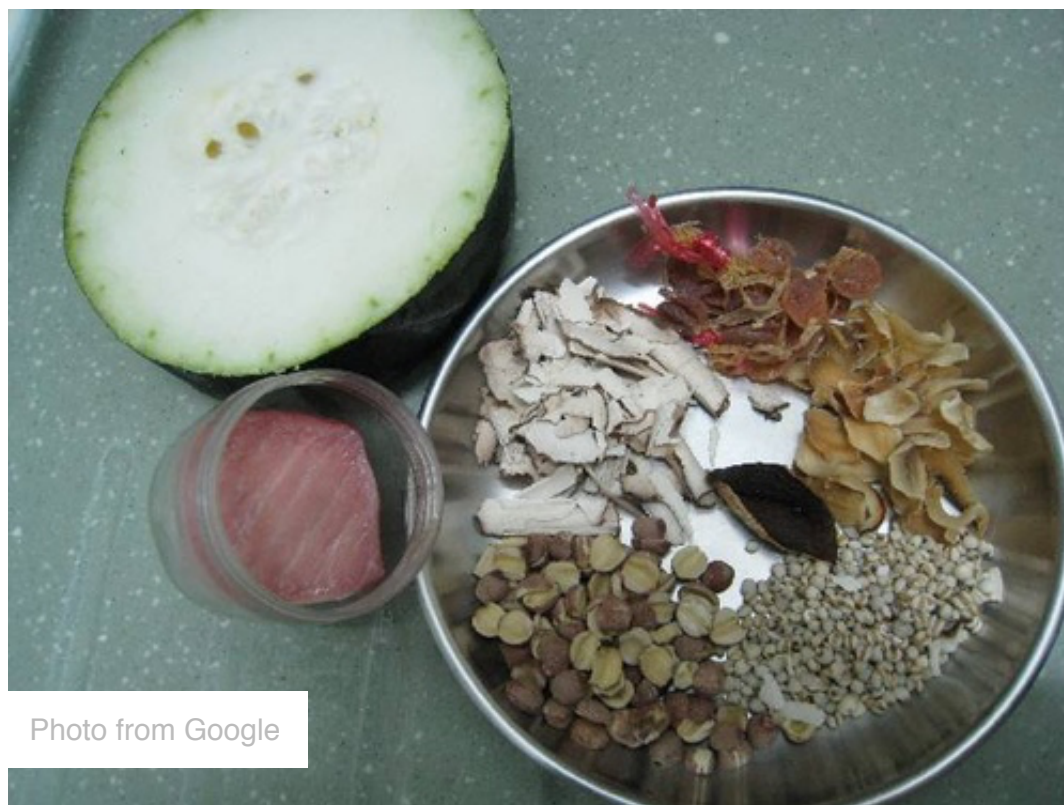


Photo from Google

茯苓、薏仁水也適合夏天飲用

喝花茶看來益處甚多，但飲用前亦有須留意的地方，如薰衣草茶雖有鬆弛緊張情緒、紓緩壓力等功效，但薰衣草性涼，會令子宮的平滑肌收縮，孕婦飲薰衣草茶有機會致早產甚至流產。此外，血壓低人士亦不適宜飲用，否則血壓可能更低，「花茶始終只係保健茶唔係藥，要飲好長時間先可能見功效。」

陳醫師表示，茯苓有效利水滲濕，健脾安神，而薏仁除濕消腫。以上方法孕婦或有機會懷孕之婦女，還有其他長期病患者忌服！正在服用中藥及西藥人士請先詢問你的家庭醫生及註冊中醫師。對花草敏感人士亦須注意，以免引致過敏反應的不適。而草本植物或對小孩及長者等抵抗能力較弱的人士造成刺激，故飲用時亦要留意。



更多有關中醫養生的資訊：

【養生靠睡眠】中醫師拆解最佳睡眠時間，11點前睡覺對身體最好？

Text by Medical Inspire

Subscribe to Medical Inspire Telegram for instant news and information :

<http://bit.ly/2sm3Zve>

Subscribe to Medical Inspire Youtube channel for professional medical information :

<http://bit.ly/2Fd1JPu>

讚

3 人說這個讚。趕快[註冊](#)來看看朋友對哪些內容按讚。

中醫 中醫師Audrey 夏天 湯水 養生

【早餐陷阱】捱麵包不代表健康，多款包點卡路里直逼一碗白飯。