春季養生：玫瑰花茶

玫瑰象徵愛情，而玫瑰花茶更可助你放鬆心情。

在中醫理論，肝主疏泄，意指肝有疏通、調暢全身氣血運行的作用。如氣血運行不暢，人便很感到煩躁、容易生氣及緊張激動；中醫會稱之為「肝氣鬱結」，常發生在工作壓力大、情緒受創或熬夜的人身上。

玫瑰花性質溫和，帶有微甜。玫瑰花茶不但味美，而且有益身心健康；它可以促進肝疏泄功能及血液循環。

玫瑰茶製作方法：

- 將 2至5 朵乾玫瑰花蕾放入一杯熱水 (140°F) 中浸泡約 3 分鐘。
- 避免過度浸泡或使用滾水而變得苦澀。
- 可根據喜好來添加蜜糖或 1 到 2 顆紅棗。
- 可選擇添加適量山楂來幫助消化。
- 每天喝1次，每週喝 3 到 4 次，直至得到改善。

中醫建議：由於玫瑰花茶會容易影響氣血運行，不宜每天飲用。此外，月經、懷孕或腹瀉期間需要慎用。請諮詢中醫師以找到適合您健康的治療計劃。

資料由東華醫院中西醫學門診 一 楊振緯中醫針灸師提供。

以上資訊僅供參考。想了解哪些治療適合您，歡迎聯絡我們或向持牌針灸師諮詢。