

養生物語

現代人工作忙碌，壓力大，日常生活作息不規律，缺乏運動，飲食攝取不均衡，日積月累，使得身體免疫系統機能下降，常會出現一些文明病。所謂「養生在動」，除了足夠的營養外，我們也應該多運動，促進身體的代謝速率，增強體質，才能預防外來病菌的侵入。除此之外，充足的睡眠與保持心情愉快更是養生及預防疾病的不二法門。「陰陽調和、順應四季、起居有常、飲食有節」是中醫的養生之道，遵循此道，才能延年益壽，長保健康。

人體就像是一部機器，用久也要定期保養，讓各項功能運作正常，甚至延長使用期。各個器官之間，生理上相互制約。一個器官得病，其他器官亦受牽連，繼而身體整體也感到不適。

「中藥養生」即是以中藥來「調養生息」，強調在未生病或衰老之前，經常服食具有滋養功效的藥膳以調理身體的氣血陰陽、增強體力促使健康，此種預防保健的養生觀即是先把身體調養好，而不要等到生病後才去治療。

輕鬆喝健康活 養生生活化！

近年來藥茶已被廣泛應用到養生領域之中，若能將之生活化，必可輕鬆達到調養體質、健康養生之功效。為滿足生活忙碌的現代人，慈濟台中分院將陸續推出一系列「漢方養生保健茶飲」，男女老幼皆宜，透過日常飲用，滋陰養血，補生化之源，對於調節五臟機能，提升免疫力，促進新陳代謝，達到強固體質及預防疾病的目的。

健康喝養生茶，增添生活樂趣！

五行與健康學問大

「五行」就是木、火、土、金、水五種自然表象的運動變化，運行不息的意思。宇宙萬物，都是由這五種表象所構成。五行間相互的關係對維持健康的生活模式是很重要的。五行不協調，人則生病。

中藥的五色五味與五行五臟的關係

五行	五臟	五色	五味
木	肝	青	酸
火	心	赤	苦
土	脾	黃	甘
金	肺	白	辛
水	腎	黑	鹹

喝養生茶，疾病遠離我！

「五行養生茶」是由當歸、川芎、生地黃、熟地黃、黃耆、麥門冬、枸杞、大棗、甘草九種調養氣血的中藥材組成，在中醫觀點分別歸經於五臟之中，五臟各從其性而歸屬五行，組合起來成為了巧妙的養生藥茶。在陰陽五行相互平衡與轉化的理論基礎下，對於人體五臟六腑失衡的部分，以溫和的方式調整平衡，就如同自然界水氣變化一般，一視同仁地澤被大地，對於五臟六腑、皮毛筋骨雨露均霑。

定溫萃煉 滅菌保鮮

「五行養生茶」之藥材皆經嚴格挑選，利用高科技之技術，經高溫高壓萃取濃縮，並採用高溫熱充填殺菌包裝，有效成分得以長久保存而且溫潤美味，是養生保健的最佳飲品。本高科技Retort Pouch材質能耐120°C高溫或 - 4°C冷凍保存，品質均不受任何影響。製成「即飲方便包」，無添加防腐劑，且兼具環保無須回收，完全符合現代人的健康需求。



漢方保健茶飲

四季養生系列

五行養生茶



生活加分，健康滿點！

本系列「漢方養生保健茶飲」除了日常可直接飲用外，亦可作為藥膳，依個人喜好，加入各種食材烹煮食用，作成養生茶凍、養生粥品，養生湯等，簡單方便，為生活增添樂趣。

歡喜來了解---五行養生茶即飲包

- 一、功效：滋陰養血、維持臟腑機能、提升免疫力。
- 二、對象：藥性溫和，適合男女老幼，四季皆宜。素食可、無糖、無添加物。
- 三、成份：當歸、川芎、生地黃、熟地黃、黃耆、麥門冬、枸杞、大棗、甘草。
- 四、容量：170 毫升/即飲包
- 五、日常養生茶飲：空腹飲用，成人每日一至三包，兒童每日一包。
- 六、調理藥膳DIY：依個人喜好，加入適量水和各種食材料理食用。
- 七、飲用方法：搖勻後剪開即可飲用，冷熱皆美味可口。
 - 1.熱飲：將即飲包剪開倒入碗中放入電鍋或微波爐加熱，亦可直接放入沸水中隔水加熱。請勿將未開封的即飲包直接放入微波爐中加熱。
 - 2.溫飲：將即飲包剪開倒入碗中或杯中加入少許的熱開水，溫溫的喝。
 - 3.冷飲：夏季可冷藏後飲用。
- 八、禁忌：凡感冒、喉嚨痛或發燒者請暫停飲用；患有心臟血管疾病、糖尿病、孕婦最好先經中醫師辨證後再飲用較為安全。
- 九、保存：放置陰涼處，避免陽光直曬，室溫下保存一個月；冷藏二個月。若有沉澱物屬正常現象，敬請安心飲用。若發現外觀膨脹或氣味變質，即不可飲用。

五行養生茶組成功效

- 1.當歸：補血活血 潤腸通便 調理月經
- 2.川芎：行氣活血 止痛調經
- 3.生地黃：清熱涼血 養陰生津
- 4.熟地黃：平補肝腎 滋陰養血
- 5.黃耆：固表止汗 補氣生血 托毒排膿 消除水腫
- 6.麥門冬：滋陰潤肺 養陰清心 生津益胃 潤肺利咽
- 7.枸杞：滋補肝腎 生精助陽 益精明目
- 8.大棗：補脾和胃、止泄強壯、潤心肺、緩藥性、生津
- 9.甘草：緩急甘潤、調和藥性

藥膳食譜

一、活力養生粥

1.材料：圓糯米50g、薏仁20g、紅薏仁20g、蓮子20g、芡實20g、白果20g、麥片、紅棗、黑棗6粒、桂圓30g、銀耳30g、水1000cc、養生茶2包

作法：

- 1.所有材料洗淨泡水約4小時
- 2.放入電鍋內鍋中再加水1500cc，外鍋加水2杯煮至開關跳起；或中火煮30分後放入悶燒鍋60分。
- 3.倒入養生茶包，或再加入適當的糖10g，移至瓦斯爐上續煮約5分鐘即可。

二、富貴五行飲

材料：蓮子20g、銀耳30g、桂圓30g、枸杞5g、紅黑棗6個、水3000cc、養生茶包4包

作法：

- 1.蓮子洗淨泡水4小時。
- 2.將所有材料放入電鍋內鍋中再加水3000cc，外鍋加水2杯煮至開關跳起。
- 3.倒入養生茶包4包，約5分鐘後即可飲用。



敬祝您
身體健康·平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/1/11

修訂日期：2024/1/31

Humanistic Medicine with Reverence for Life