



# 春季養生湯水篇

寒冬已過，春天到來，立春以後，天氣逐漸回暖，但還是乍暖還寒。春季是萬物復蘇的時節，此時身體最容易招惹乾燥，上火，便秘的不適症。中國的醫學理論認為，春屬木，與肝臟相應，所以春季養生主要是升陽護肝，而護肝又以調節心情為主。心情舒暢，既可防止肝火上越，又有利陽氣生發。此外，飲食方面也要注意調養。這時應適當多吃些辛甘發散之品，而不宜食酸收之味，因為酸味入肝，具收斂作用，不利肝氣的疏泄。而貝類海鮮等水產品也應少吃，因為這會加重肝臟的負擔，使木氣過盛而容易引發急性肝炎等疾病。總之，春季的養生要逐漸晚睡早起，保持好心情，避免憂愁或情緒激動，飲食上多選擇辛溫發散之品。



## 湯水篇選擇

### 1.粉葛解肌祛濕豬腳湯

粉葛有健肌退熱，生津止渴，強健骨骼，清熱解毒功效，可治療風熱感冒，口乾唇燥等。此湯配以赤小豆，豬腳有解肌祛濕強骨骼，健脾利水通關節之功效。

### 2. 桑寄生淮蓮雞蛋紅棗甜湯

桑寄生歸肝，腎兩經。能祛風濕，補肝腎，強筋骨，安胎。配以淮蓮有舒筋通絡，養血健脾，滋陰潤燥的功效。

歡迎各位會員、會友及有興趣人士前來嚐味

☞活動時間是：

📅日期：2017年4月2日(星期日)

📍地點：尖沙咀彌敦道72號昌興大廈12樓A001

🕒時間：下午2時—下午4:30時

👤主講：姚淑霞國家食療養生師及經筋醫學導師

👉費用全免



📞查詢及報名

聯絡電話：9828 4883/ 2781 1081/ 9856 1669 中華經筋醫學院