

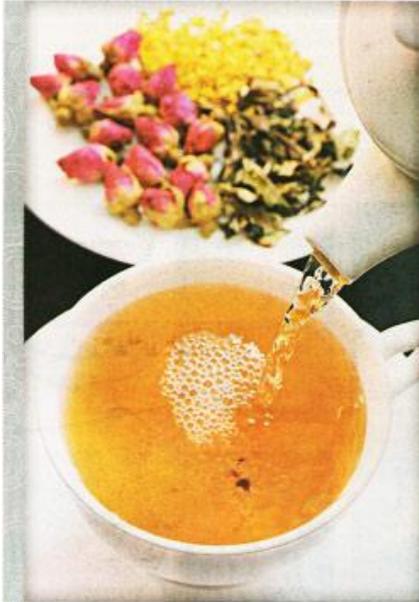


媒體報導

日期： 2011年12月28日(星期三)
資料來源： 太陽報 – Fit Avenue – Food Therapy - E25
標題： 養顏花茶 Beauty Forever

E25 **Fit Avenue** FOOD THERAPY

2011.12.28 **太陽報**



嚴寒天氣，皮膚首當其衝易有問題，最好由內至外調理。中醫以花茶養顏已有久遠的歷史，不但對身體有益，最重要還是其味道清香，令人心曠神怡。不過，花茶不能亂喝，要先認清自己的體質，再選出適合的品種，才能令皮膚和舌頭受惠！

文：Karen K 攝：Mark · 資料圖片
鳴謝：基督教家庭服務中心香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）
主任醫師註冊中醫師馮榮昌博士

養顏花茶 Beauty Forever



正確飲用糾正偏性

以花茶養顏的療法，早在關於花草的藥典中已有記載，不過，中醫對「養顏」二字並不限於護膚防痘，而是包括調養身體。註冊中醫師馮榮昌表示，養顏在中醫的意思甚廣，約可分為四大方面，首先最重要的是調養精神。精神充足是指人看起來健康飽滿，雙目有神而表情自然。而其體態亦輕盈靈活，活動敏捷。第二要點是調養面色及皮膚，中醫角度來說，黃種人以白裏透紅為美，而面色健康則青春不老，嘴唇以淡紅為之好。而第三點有謂「祛邪氣」，即驅走身體的不良因素，熱氣、暗瘡、外感等都視為「邪」，需要除去。第四是「破舊」，即活血化瘀，有時候身體會血脈不通，出現皮膚粗糙或指甲凹凸的情況，令身體及面色欠佳，身體需要「破舊」以重拾健康美。每種花茶都有其獨特偏性，馮醫師表示大家可根據自己的體質，以花茶糾正人體偏性，從而達到美容效果。

避免空肚品嘗

大部分體質都可飲用花茶，在沒副作用之下做到平衡陰陽的效果。如想清熱祛濕，馮醫師建議以偏寒的金銀花、菊花泡茶飲用；要提神活血，應選人參花；開心減壓則選玫瑰花。另外，馮醫師表示花茶每天喝也可以，但不建議在空肚時或睡前飲用，而於早上或飯後飲用較好。值得一提的是，因菊花屬寒性，應盡量避免晚上飲用；而個人體質與性別、年齡等沒多大關係，但飲用者必先認清自己體質是寒是熱，或是虛是實，避免體質愈來愈不平衡，故飲用前最好先徵詢註冊中醫師意見。





花
之
選

若想為身體滋潤一番，可根據個人體質或需要，沖調以下花茶。只需用滾水以快倒式注入已放入材料的杯子，蓋上杯蓋焗一會即成。浸泡時間可根據個人口味而定，一般而言半小時已足夠，若想味道更濃，不妨多焗一會。



註冊中醫師馮榮昌

- 1 菊花杞子茶
材料：菊花2錢、杞子2錢、龍眼肉3錢
製法：以適量滾水沖泡半小時即可。
功效：性質溫和，能健腦、養血、明目。
- 2 人參桂皮茶
材料：人參1錢、桂皮1錢、乾薑1錢、紅棗6顆、杞子2錢、茉莉花1錢
製法：以適量滾水沖泡半小時即可。
功效：性質偏熱，提神、抗衰老、生津止渴。
- 3 三花茶
材料：田七花1錢、玫瑰花1錢、桂花1錢、普洱茶適量
製法：以適量滾水沖泡半小時即可。
功效：性質平和，改善皮膚粗糙、改善唇色。
- 4 玫瑰素馨花茶
材料：茉莉花1錢、玫瑰花1錢、素馨花1錢
製法：以適量滾水沖泡半小時即可。
功效：性質平和，減壓、改善面色、紓緩失眠。
- 5 金銀花菊花茶
材料：金銀花1錢、菊花1錢、大茴香適量、龍井適量
製法：以適量滾水沖泡半小時即可。
功效：性質偏涼，治暗瘡、清熱祛濕（不宜長期飲用）。

