



媒體報導

日期： 2013年8月5日(星期一)

資料來源： Baby Magazine - 健康專題 - P.100

標題： 解開腸胃不適之謎

資料由基督教家庭服務中心銅鑼灣中醫健康中心註冊中醫師劉秀華提供

健康專題



基督教家庭服務中心
銅鑼灣中醫健康中心
註冊中醫師
劉秀華



資料提供

[蘿蔔山楂湯]

090 蘿蔔山楂湯點煲㗎？
材料有紅蘿蔔一條、白蘿蔔一條、山楂15克、陳皮6克、瘦肉適量、幼鹽少許。做法是瘦肉汆水備用，把所有材料放進鍋中加水，用大火煲滾後轉細火煲約九十分鐘，最後加少許幼鹽調味即成。

091 蘿蔔山楂湯啱咩人飲？
適合證型屬食滯胃腸人士，不適合證型屬脾胃虛弱及脾陽虛寒人士。

092 蘿蔔山楂湯有咩功效？
開胃消積。

093 淮山苡仁湯點煲㗎？
材料有黨參15克、淮山30克、生苡仁30克、熟苡仁15克、蓮子20克、芡實20克、陳皮6克、瘦肉適量、幼鹽少許。做法是瘦肉汆水備用，把所有材料放進鍋中加水，用大火煲滾後轉細火煲約兩小時，最後加少許幼鹽調味即成。

094 淮山苡仁湯啱咩人飲？
適合證型屬脾胃虛弱及脾陽虛寒人士，不適合證型屬胃陰不足及胃腸積熱人士。

095 淮山苡仁湯有咩功效？
健脾止瀉。



[淮山苡仁湯]

穴 ((•))

096 作嘔可以按咩穴位？
合穀穴、內關穴、天樞穴。

097 冇胃口可以按咩穴位？
中腕穴、足三里。

098 胃脹可以按咩穴位？
中腕穴、氣海穴、關元穴。

099 腹痛可以按咩穴位？
中腕穴、氣海穴、關元穴。

100 便秘可以按咩穴位？
支溝、足三里、合穀穴。 **Baby**

100 親子雜誌 237 · AUGUST 2013



「蘿蔔山楂湯」

蘿蔔山楂湯點煲㗎?

材料有紅蘿蔔一條、白蘿蔔一條、山楂 15 克、陳皮 6 克、瘦肉適量、幼鹽少許。做法是瘦肉氽水備用，把所有材料放進鍋中加水，用大火煲滾後轉細火煲約九十分鐘，最後加少許幼鹽調味即成。

蘿蔔山楂湯啱咩人飲?

適合證型屬食滯胃腸人士，不適合證形屬脾胃虛弱及脾陽虛衰人士。

蘿蔔山楂湯有咩功效?

開胃消積。

「淮山苡仁湯」

淮山苡仁湯點煲㗎?

材料有黨參 15 克、淮山 30 克、生苡仁 30 克、熟苡仁 15 克、蓮子 20 克、芡實 20 克、陳皮 6 克、瘦肉適量、幼鹽少許。做法是瘦肉氽水備用，把所有材料放進鍋中加水，用大火煲滾後轉細火煲約兩小時，最後加少許幼鹽調味即成。

淮山苡仁湯啱咩人飲?

適合證形屬脾胃虛弱及脾陽虛衰人士，不適合證形屬胃陰不足及胃腸積熱人士。

蘿蔔山楂湯有咩功效?

健脾止瀉。

「穴」

作嘔可按咩穴位?

合穀穴、內關穴、天樞穴。

冇胃口可以按咩穴位?

中脘穴、足三里。

胃脹可以按咩穴位?

中脘穴、氣海穴、關元穴。

便秘可以按咩穴位?

支溝、足三里、合穀穴。

- 完 -

