

高雄市立中醫醫院

藥膳養生 讓您擁有健康亮麗人生

衛生教育室 提供

隨著生活水準提高，如何維持健康，保持最佳身心狀態，已成為人們越來越關注的話題。「藥膳養生」不僅是流傳千年國學根本，亦為目前世界養生保健新趨勢，其養生之道主要強調「預防重於治療」的觀念，在預防疾病、滋補強身、抗老延年方面具有獨特的功效，它寓藥於食，既美味可口，又可防病強身，在各節氣來臨前，民眾普遍都會至各大中藥舖購買相對應藥材為家中成員補身。另外現代人因面對繁忙工作，作息不正常，所帶來的生活壓力逐漸高張，再再反映於身體體質的改變，更加強其對「調養體質」的重視。

高雄市立中醫醫院本於專業，希望藉由推廣「養生藥膳」，使民眾能擁有正確的養生概念及飲食守則，繼而能掌握自己的健康。而民眾要如何安心吃、吃出健康，同時「補得健康、補得合宜」，而不是補過頭，避免過度飲食對現代人來說非常重要。目前行政院衛生福利部藥物食品管理署積極推動多種安心中藥，為提供民眾食在好安心「藥膳養生」，做多一層把關，以採用無農藥、無二氧化硫、無重金屬殘留之中藥材，讓民眾可以吃得安心！

各種「藥膳養生方」，包括民眾常用的四物藥膳、八珍藥膳、十全大補湯、轉骨方、安全藥材：枸杞、紅棗、黃耆、當歸…等，更有各類坐月子藥膳方，古代宮廷養生聖品「阿膠」(具滋陰補血)；「龜鹿二仙膠」、「杜仲補骨藥膳方」、「益壽首烏雞」、「加味健步虎潛丸」(具強筋補骨)；「養肝茶」、「強肝健脾藥膳方」(具強肝健脾)；「活力元氣茶」(強化體質、增強體力腦力)、「逍遙茶」(寧神、紓壓)、「新玉容霜」(養顏美容)，都是補身好處方。

以上養生藥膳資訊提供市民參考，若有任何疑慮，可請教您信任的專業中醫師為您解答。高雄市立中醫醫院已獲全國中醫醫院評鑑合格認可，秉持中醫醫療專業，值得您的信賴，隨時可為市民服務，讓您身心安泰並擁有健康亮麗的人生！

高雄市立中醫醫院 關心您！