

中醫食療

防治抑鬱症食療方

適合有抑鬱傾向或輕度抑鬱患者服用的食療方——

玫瑰參茶

選用玫瑰花5朵、西洋參3克、薄荷1克、冰糖適量。前三味用一次性茶包袋裝好，放入茶杯內，根據口味自行加入冰糖，開水浸泡5至10分鐘即可飲用，不拘時服。



玫瑰花

行氣解鬱、疏肝和胃



西洋參

滋養肺胃、益氣生津、
養陰清熱



薄荷

疏肝解鬱



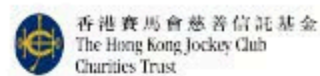
冰糖

三藥合用可以起到有效改善情緒、「未病先防」的作用。
值得注意的是，脾胃虛寒，慢性腹瀉者不宜長期服用。

主辦機構

捐助機構

計劃夥伴



香港浸會大學中醫藥學院臨床部策劃了「中醫藥改善情緒或失眠研究計劃」，詳情請留意浸大中醫最新消息。