

長者食療 中醫推介

年長、風濕骨痛、舊患者都不適宜吃的食物：

例如：糯米、竹筍、帶氣的食物；太寒涼，生冷，太燥熱都不適宜。

如果食滯，可買(酵母片)或飲酸梅湯都可。

平時多飲清潤的湯水、飲品。會令身體適合的食物：

例如：沙參，玉竹，百合，茯神，杏仁，黨參，雪耳，黃耳，陳皮，羅漢果，田七，桑寄生，桑椹子，黃精，麥米，丹參，木耳。

平日飲用

桑椹子	一兩	浮小麥	一兩	玉竹	三錢	大棗	一兩
黨參	五錢	生姜	三片	黃精	五錢	甘草	一錢

降血壓

桑寄生	五錢	丹參	五錢	山楂	三錢	生姜	三片
杜仲	五錢	稀簽草	三錢	牛膝	三錢	大棗	一兩