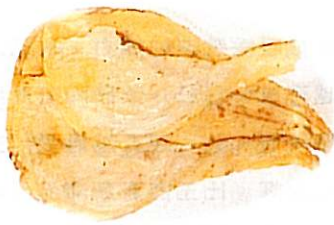


# 運動後筋骨受傷 可喝化瘀消腫茶

**近** 年香港人生活水平不斷提高，享受豐盛物質之餘，亦關注自己的身體健康，潮流興 Keep fit，運動已非青少年的專利。而運動難免偶有損傷，輕者如手腳筋骨扭傷，患處紅腫疼痛，瘀血凝積。一般人多是看跌打外科，敷貼草藥，又或自行搽點藥酒。通常經過一段時日，自亦康復。但若在外敷之外，同時內服湯劑，確可收加速痊癒之效。







功效：散瘀消腫·養血生肌。

### 當歸



功效：活血祛瘀。

### 紅花



功效：活血祛瘀·涼血·養血安神。

### 丹參



功效：活血·利氣·止痛。

### 延胡索



功效：活血消腫·清熱解毒·理傷止痛。

### 落得打



功效：補腎堅骨·活血療傷。

### 骨碎補



功效：清熱涼血·活血散瘀。

### 赤芍



功效：活血祛瘀。

### 桃仁



功效：祛風通絡。

### 桑枝



功效：破血逐瘀·療傷治痛。

### 地鱉虫



功效：通利血脈·有接骨療傷作用。

### 川續斷

#### 成份

當歸三錢

赤芍三錢

紅花三錢

桃仁三錢

丹參三錢

桑枝四錢

延胡索三錢

地鱉虫三錢

落得打三錢

川續斷三錢

骨碎補三錢

#### 主治

本方中當歸味甘辛性溫，功能活血祛瘀止痛；赤芍、丹參味苦性微寒，紅花辛溫，桃仁苦平，皆為跌打損傷，活血化瘀之要藥；桑枝苦平，通利關節；延胡索辛溫，行氣活血，鎮痛效果頗強；地鱉虫咸寒，長於破血逐瘀，續折止痛；落得打味苦性寒，具活血消腫，理傷鎮痛之效，川續斷與骨碎補顧名思義，皆能補腎以強壯筋骨，通利血脈以療折傷，為接骨傷科良藥。

#### 禁忌

**本方中如紅花與地鱉虫等皆具墮胎作用，故孕婦切忌服用。**

#### 煲法

四、五碗水猛火煲成一碗即可。