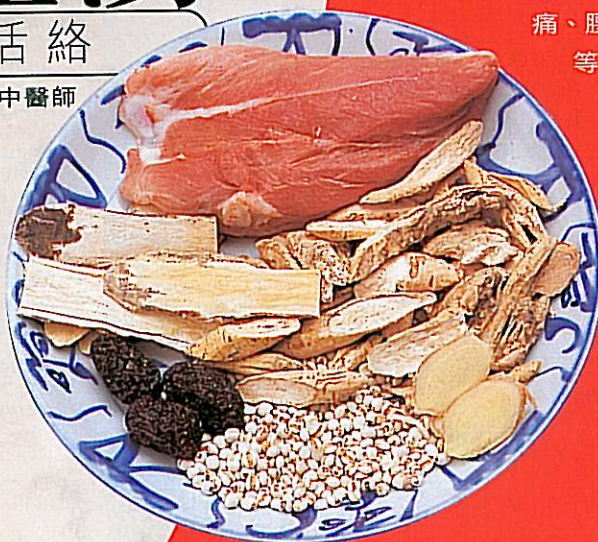




強筋補虛湯

補虛潤肺 強筋活絡

□ 蘇元元中醫師



夏

去秋來，天氣漸見涼意，亦帶點乾燥。在此夏秋之交，必多見風雨，氣溫亦隨之驟變。對正氣不足、血虛風重體質之人，易患肢體關節疼痛，不但老年體虛者易患，就算壯年腎虛風盛者，或風寒濕重者亦常有之。為幫助有風濕關節痛病者及骨質疏鬆者，在藥療之餘，也要作點輔助治療以作調理，不妨嘗試強筋補虛湯，有助舒筋活絡、通利關節、改善循環、活血祛瘀。經脈通暢，關節則不痛也。此湯適合秋天潤燥時飲用，強筋補虛，任何人士皆宜。

用料：牛大力2兩、黃耆（北耆）5錢、生薏仁5錢、生姜3片、黑棗或紅棗5錢、豬骨或豬脷隨意。

方法：將以上藥材洗淨，放於水中浸20分鐘，用水10碗（隨意）以大火煮沸，放入肉或骨，改細火煲2½小時，放鹽調味飲用。

功效：牛大力性味甘平，歸肺腎經，適合秋燥天氣，既能潤肺補虛，又能強筋活絡，對風濕關節痛、腰肌勞損、腰腿痛等有治療效用。黃耆補氣虛。薏米利水滲濕、通利關節。生薑辛散驅風。大棗補血和中。