

爭  
遠觀  
無盡  
添上  
，也  
和對  
同面  
nity)  
粗曠  
山的  
畫出  
灑在  
的雄  
。筋  
張  
和純  
。

# 參 阿 膠 湯

滋  
補  
氣  
血

梁美玲中醫師  
蘇元元中醫師授徒

## 婦

女通常在48歲左右，卵巢功能開始減退，相應發生月經紊亂，直至月經閉止，月經將絕未絕的1至2年間，稱為更年期。在此期間可出現一些植物神經紊亂症狀，如情緒不安、思想不集中、容易煩躁激動、憂鬱疲倦、頭痛、失眠、出汗、面部陣發性潮紅等。今次介紹的人參阿膠湯，具滋補氣血的功效，經常飲用，有助舒緩更年期問題。

### 用料：（1人分量）

桑椹子5錢，枸杞子5錢，山東阿膠5錢，野山人參錢半，瘦肉2兩，蜜棗3枚。

### 製法：

先將蜜棗切開，然後和桑椹子、枸杞子用3碗半水煎成1碗半水，最後將湯汁放進燉盅內，加入瘦肉、野山人參、阿膠用文火燉3小時。

### 功效：

有助改善婦女在更年期出現之頭暈、耳鳴、心悸、失眠等神經衰弱症，有養肝健脾、補氣血虧損之功用。野生人參補氣固脫，補脾益肺，增強機體抗病力。阿膠功能滋陰補血，對治療月經不調、崩漏有很好的功效。桑椹子能滋陰補血、治眩暈、失眠、血虛、腸燥、便秘、鬚髮早白等症狀。枸杞子功能補腎益精、養肝明目等。