

靈芝沖茶補氣血

中醫師崔紹漢解釋，在中醫理論中，「免疫力」學說的確存在。「中醫所謂的『氣』，其實就是西方所講的免疫力。不過中醫強調『固本培元』，未發病前已經要調理好身體，達至陰陽平衡，免疫系統自然能正常運作。」

調理身體，崔紹漢認為要視乎體質。「例如成日口乾，中醫稱為『陰虛』，要用白芍、山萸肉等藥材進補。若時常煩躁易出汗，那就是『熱實』，要用黃連、夏枯草、連翹等清熱。一般人好難知道自己體質，最好請教中醫師。」

貪方便人士，崔醫師推介：「用靈芝2錢、杞子2錢、菊花2錢，加入少量綠茶葉，用熱水沖飲，可以補氣血，女士們最好加多4至5粒玫瑰花，紓緩身心。一份藥材可以飲足一日，我自己都有飲，但切忌感冒時飲用。」



中醫師崔紹漢每日均用靈芝沖茶，
補氣補血，調理身體。