

悠閒下午茶

一．心血不足型:

治療目標宜補養心血。藥方可用<<證治準繩>>的養心湯加減，如心神不寧，心悸虛煩嚴重，可將酸棗仁、柏子仁加至三錢。

材料：黃耆 茯苓 茯神 當歸 薑半夏黨參各三錢

川芎 炙甘草 遠志 五味子 各一錢

酸棗仁 柏子仁 各二錢

肉桂 三分

作法：1.將所有材料放入鍋中，加入 1000cc 的水。

2.開中火煮滾後，改小火煮 10 分鐘即可。

3.關火後去渣，加糖調味當茶飲用。

功效：以憂鬱症患者見心悸 失眠 脈細者宜服用

禁忌：脈實有力 口乾者勿服用

二．肝鬱痰結型:

治療目標宜疏肝行氣開鬱，化痰散結解鬱。藥方可用<<三因極一病證方論>>溫膽湯加減，如兼有咽中異物感者可加厚朴，痰鬱化熱而見煩悶甚可加全瓜蒌、黃連。

材料：橘紅 茯苓 枳實 竹茹各三錢

薑半夏二錢 炙甘草二錢

生薑 6 片 紅棗 3 枚

作法：1.除生薑 紅棗外 將其他材料放入鍋中，加水蓋過藥材後 再加三碗水。

2.開中火煮滾後，再加入生薑 紅棗改小火煮 10 分鐘即可。

3.關火後去渣，當茶飲用。

功效：憂鬱症患者常覺胸悶口苦或眩暈 欲嘔 舌苔白膩 脈弦滑者

宜服用

禁忌：口乾 虛熱 舌紅少苔者不宜服用

三．肝鬱氣滯型:

治療目標宜疏肝解鬱。藥方可用四逆散加減;如胸悶脅肋脹滿疼痛嚴重可加鬱金，食滯腹脹者可加山楂，心火盛者可加黃連。

材料：柴胡 白芍 枳實各三錢 炙甘草二錢

作法：1.將所有材料放入鍋中，加入 500cc 的水。

2.開中火煮滾後，改小火煮 5 分鐘即可。

3.關火後去渣，當茶飲用。

功效：憂鬱症患者常自覺脅肋悶痛 身熱而四肢冰冷者宜服用

禁忌：血虛面色蒼白 脈細弱者不宜服用

四．氣滯血瘀型:

治療目標宜活血化瘀、理氣解鬱。藥方可用<<醫林改錯>>膈下逐瘀湯加減，如兼有煩躁坐立不安可加梔子，不寐者可加茯神、何歡皮。

材料：桃仁 赤芍 當歸 元胡各二錢

烏藥 香附 枳殼 各二錢

川芎 紅花 各一錢

作法：1.將所有材料放入鍋中，加入 1000cc 的水。

2.開中火煮滾後，改小火煮 10 分鐘即可。

3.關火後去渣，加糖調味當茶飲用。

功效：辨證要點以舌質暗紅有瘀點 脈弦澀 為重點 方中五靈脂視瘀重者再加入

禁忌：孕婦忌服用活血藥

五．心脾兩虛：

治療目標宜補養心脾。藥方可以歸脾湯作加減;如記憶力減退，思慮過多，嗜睡多夢，可加生龍骨、生牡蠣各一兩(另包先煎)。

材料：黨參 白朮 甘草 各二錢

黃耆五錢 當歸一錢

木香二錢

茯神 遠志 酸棗仁 龍眼各三錢

作法：1.將所有材料放入鍋中，加入 1000cc 的水。

2.開中火煮滾後，改小火煮 10 分鐘即可。

3.關火後去渣，當茶飲用。

功效：憂鬱症患者 食少不眠 健忘 易受驚嚇者服用

禁忌：胸悶脅痛 舌紅口乾便秘者勿服用

六．肝腎陰虛型:

治療目標宜養肝血、滋腎陰。藥方可選用<<小兒藥證直訣>>六味地黃丸或左歸丸作加減;如盜汗，口乾嚴重，可加知母、黃柏各三錢。

材料：乾地黃五錢 山茱萸二錢

山藥 茯苓各三錢

牡丹皮 澤瀉 各一錢

作法：1.將所有材料放入鍋中，加入 800cc 的水。

2.開中火煮滾後，改小火煮 5 分鐘即可。

3.關火後去渣，加蜂蜜調味當茶飲用。

功效：憂鬱症患者腎陰不足 常覺腰膝酸軟 耳鳴 手足心熱 舌紅少

苔者服用

禁忌：氣虛 面色蒼白 四肢冰冷 胃口不佳者勿服用

七．肝鬱脾虛型:

治療目標宜疏肝理氣、補脾血、安神。藥方可用<<太平惠民和劑局方>>的逍遙散加減，方中有柴胡、當歸調肝，茯苓、白朮、甘草補脾，如頭暈神疲目昏，可加牡丹皮二錢。

材料：柴胡 當歸 白芍 白朮 茯苓各三錢

甘草二錢

煨薑 薄荷各一錢

作法：1.將所有材料放入鍋中，加入水蓋過藥材後再加入兩碗水。

2.開中火煮滾後，改小火煮 3 分鐘即可。

3.關火後去渣，當茶溫飲。

功效：憂鬱症患者胃口不佳 喜臥 不喜動 頭暈目眩 脈弦者宜服用

禁忌：舌紅 口乾 火氣盛者勿服用