

增強記憶茶飲藥粥 寧心靜氣迎接考試

長期苦讀，對考生體力、腦力都是考驗，偏偏一年只考一次，失敗就得從頭再來。為免體力與腦力不支，家長多會考慮為考生進補，人參是常用的補品。不過，中醫師提醒家長，人參有很多種，品種不同藥效不同，各有宜忌，還是小心一點好。

奇美醫院中醫部醫師陳乃菁指出，人參一般分成紅參、白參 西洋參及東洋參。炮製過的高麗參屬於紅參，補性強，亞熱帶的夏天一般人並不合宜；白參補性較弱，但不易見。西洋參屬於涼性，東洋參也是，但比西洋參更涼，對比較熱性體質、火氣大的人比較合適。

一般認為人參可以用來增強記憶、提神醒腦及增強免疫力，但因人參的種類多，不能一味吃參，最好先向中醫師諮詢。

陳乃菁表示，中醫有一些茶飲方，可以作為增強體力、體質與腦力之用的參考，包括有防風茶、補腦茶、益智茶、消暑茶、提神茶。

防風茶功效在預防傷風感冒，適合體弱常外感風寒的考生，成分有西洋參三錢、黃耆(北)八錢、白朮三錢、防風二錢、紅棗十枚，煮水代茶飲。

補腦茶有增強記憶力、補充體力之效，適合夏日易疲倦、短氣及記憶力差的考生，成分用的有益智仁三錢、遠志三錢、東洋參三錢、麥冬五錢、五味子二錢，煮水代茶飲，可以酌加蜂蜜或是冰糖調味。

益智茶可寧神益智、促腦力，適合氣血虛弱、頭暈而記憶力差的考生，用的是西洋參三錢、紅棗五枚、龍眼肉三錢、遠志二錢、枸杞子五錢，煮水當作茶喝。

消暑茶可清熱解暑，適合不耐受夏日暑熱的考生，把黨參三錢、麥冬三錢、淡竹葉三錢、甘草二錢，一起煮來當茶喝。

提神茶提神醒腦、增加記憶力，適合久讀頭暈沉重而無法再記憶的考生，用的有金線蓮一錢、東洋參三錢、麥門冬五錢、枸杞子六錢、紅棗十枚、煮水當茶來喝。

如果，這些茶飲方不能奏效的話，陳乃菁表示，必須考慮個人的體質，還是找合格的中醫師辨證處方。她並提醒，如有感冒或急性腸胃炎，就不宜飲用防風、補腦、益智、消暑及提神等五種茶飲。

※ 上述資訊供考生參考，請依個人體質參考服用，若有不適請停止食用。

※ 資料參考「亞太中醫藥網」。