



# 玉里

六月十二日

## 中藥材香包 DIY 養生保健一夏

六月十二日上午，玉里慈濟醫院中醫科倪景滌醫師來到三民銀髮福氣站，與社區長者一起使用中藥材，製作簡易端午香包。倪景滌醫師先向大家分享端午節相關的風俗民情，以及香包內常見的藥材與功能。

製作香包的第一步，要在填裝中藥材的茶包袋上，用彩色筆自由發揮作畫，接著將藥材依比例平鋪在衛生紙上，然後秤完重將袋口反摺裝進袋內。

現場不少阿公阿嬤雖然有製作端午香包的經驗，卻是第一次使用中藥材來當內容物，由於部分中藥材需要撕成適當大小才包得進袋內，在製作過程中，藉著讓阿公阿嬤動手把藥材撕碎一點，使力訓練手指頭，減緩功能退化。

不一會兒，有位可愛的阿嬤完成製作，問倪景滌醫師：「甘喜直接丟下去泡？」(臺語：做好直接丟下去茶杯泡嗎？)引來哄堂大笑。倪景滌醫師說，內含中藥材的端午香包功能大多用來醒腦開竅、芳香化濁、行氣健胃、避瘟除穢、驅蚊防蟲，懸掛在風扇的效果最佳，平時揉捏藥材以散發香氣，建議香包內的藥材十日需更換，否則受潮功用會減退。

活動尾聲，倪景滌醫師特別分享幾





中藥材的香包，有醒腦開竅、芳香化濁、行氣健胃、避瘟除穢、驅蚊防蟲等多重功能。

項夏日保健的方法，像是因為天氣熱吃太多冰品，可能會導致腹瀉、心臟與血管不適、女性甚至還會有痛經的問題。如果長時間躲在冷氣房內，身體的毛細孔遇冷關起來，體內的熱就無法散出，因而發生中暑。另外，民間俗語說「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開處方。」是指我們應該多食用當令食材，這是最自然、養生的保健方式，可以讓我們不生病、不需要看醫生吃藥。倪景滌醫師也提供「夏日清涼飲」和預防脫水的「中醫界運動飲料」一生脈保元湯兩項資訊。並介紹即將在下個月開始進行冬病夏治的「三伏貼」療程，倪景滌醫師表示氣虛、身體寒濕者可利用三伏貼來調整體質、增強免疫力。藉由製作端午香包和保健宣導的過程，拉近「心」的距離，也將中醫的保健資訊融入其中，傳遞給社區長者。（文、攝影／張汶毓）



長者動手把藥材撕碎，使力訓練手指頭，減緩功能退化。



醫療走進社區，結合節慶活動宣導保健，拉近「心」的距離。