中藥飲品進補 榕樹下相約養生

學校要聞

由理學院主辦的「相約榕樹下——從冬令進補談健康與美容」在鍾靈化學館中庭舉行，邀請台北醫學大學藥學系教授楊玲玲演講；同時她也費心準備杏仁湯、藥草茶和紅麴酸梅湯等甜品供教職員工生品嚐，期望讓所有人放鬆精神、補充元氣。約有60餘人參加，大家笑呵呵地喝下飲品，心頭暖烘烘。

楊玲玲說明，冬天進補時，紅棗、水蜜桃、芝麻、枸杞最適合。紅棗對過敏、氣喘最有用，水蜜桃也有抗氧化的功效；高血壓者可在早上喝一碗不加糖的白木耳，有降血脂的功用。她也建議學生：「可去中藥行買濃縮的黃著和紅棗泡茶，攜帶在身常常飲用，增強免疫力並提升精神。」理學院院長王伯昌表示，「相約榕樹下」是個比較休閒的活動，希望透過冬令進補的演講，讓教職員工學習保持健康的身體，為學生提供更好服務。（文□戴瑞瑤、攝影□吳佳玲）