

中醫開預防新冠肺炎湯方

解毒湯水

提高免疫力

近日，新冠肺炎疫情嚴重，大家最重要是注意個人衛生，勤洗手，不要以手觸摸眼口鼻，同時大家亦要增強自己的抵抗力。最近坊間流傳很多中藥偏方或某些中成藥來預防新冠病毒感染。然而，香港註冊中醫學會提醒大家，由於每個人體質不同，中藥藥性也各有不同，不可能有適合所有人使用的預防方劑，市民若想借助中醫藥提高免疫力，應先諮詢中醫師，否則可能保健不成反傷身，身體愈見虛弱。香港中醫學會陳飛松教授提到，中醫着重辨證論治、辨因論治的特點，所以建議要因時、因地、因人制宜，制定適宜的治法和方藥，慎用苦寒藥，患者飲食要避免寒涼，食用溫熱飲食。

陳飛松教授引述，根據武漢當地氣象資料顯示，2019年12月份陰雨綿綿，2020年1月份以來差不多連續16天都是小雨，濕氣非常重。許多中醫專家在武漢金銀潭醫院等醫院對大部分患者發病情況、發病時的症狀情況以及病情演變、舌苔和脈象的變化進行了詳細診察，發現無論是住在ICU的危重症病人，還是普通病房的輕症患者，不管舌苔偏黃還是偏白，總的呈現厚膩腐苔，濕濁之象非常重。因此，武漢新型冠狀病毒肺炎當屬「寒濕（瘟）疫」。



陳飛松教授

文：Health 圖：資料圖片



提高抗寒濕邪氣能力湯飲

根據武漢天氣及診症情況，

陳飛松擬推薦兩個湯飲，

以提高人們抗擊寒濕邪氣的能力，

增強對新型冠狀病毒肺炎的抵禦能力。

屬風寒挾濕型

薏米防風飲(出自《食物與食治》)

材料：生薏米30克、防風10克。

製法：將薏米淘洗乾淨，置砂鍋內，加水800毫升，武火燒沸，文火熬至七八成熟；取防風洗淨，切片，用小布袋裝入其中，放入七八成熟之薏米砂鍋中，煮沸後再用文火熬至熟爛，取出裝防風的小布袋，即成。



薏米

溫熱服，每日二次，3至5日為一療程。

本飲具有散寒解表祛濕的作用，用於上呼吸道感染屬風寒挾濕型，可在本方基礎上，加生薑10克、鮮紫蘇葉20克、藿香10克，則可加強散寒祛濕作用，效果更好。薏米防風飲所治之證，為風寒濕入侵，外邪束表，胃陽被遏，皮毛閉塞所致。宜散寒解表祛濕。方中防風味辛甘性溫，長於疏風解表，勝濕止痛；薏米利水滲濕，使濕從小便而去，「治濕不利小便，非其治也」。熬成粥飲，更有助於散寒解表祛濕之藥力。若加生薑，鮮紫蘇葉或藿香，則可加強散寒祛濕作用，效果更佳。寒濕去，肺氣宣，則呼吸通暢。

屬於風寒表證類

五神湯(出自《惠宜堂經驗方》)

材料：蘇葉、荊芥、茶葉各6克，生薑2克，冰糖25克。

製法：取生薑洗淨切成薄片，和荊芥、蘇葉、茶葉一起放入乾淨砂鍋內，加入清水500毫升，文火煮沸後再煮5分鐘，滲出藥汁；再加清水煮一次，兩次取藥汁500毫升，用四層紗布過濾，取得澄清藥汁裝在潔淨的容器內；另取砂鍋加清水50毫升，文火煮沸後加入冰糖融化，趁熱用四層紗布過濾，再把湯汁倒入藥汁中，攪勻即成。



荊芥

溫服，每日一劑，分三次服，3至5天為一療程。

五神湯用於上呼吸道感染屬於風寒表證，本方所治之證，為風寒襲表，衛陽被遏，脾胃失和所致。方中蘇葉、荊芥和生薑，均為辛溫之品，其中蘇葉、生薑既能發散風寒，又能行氣寬中止嘔，是主藥。荊芥祛風解表為輔，佐冰糖調味、助汗，入茶葉利用其寒下之性，使溫而不燥，升而有降，又可悅神爽志。但是，糖尿病患者不宜用此湯。

中醫因應香港氣候擬定預防方

另外，香港註冊中醫學會亦因應香港氣候及實際情況，以及根據幾位專家的意見，擬定以下預防方供中醫藥業界及市民參考。不過，中醫亦提示大家以下中藥預防方含有治療性中藥，建議在中醫師指導下使用，不主張自行服用。

體質壯實消化力佳類

新冠肺炎預防方一號

材料：金銀花10克、連翹10克、板藍根10克、蘆根10克、桑白皮10克、白朮10克、藿香8克、生甘草3克。

功效：清肺解毒，祛濕化濁。

煎煮方法：以上為成年人用量，每日一劑，用3碗水浸泡30分鐘，大火煮滾，然後用中火再煮，保持沸騰20分鐘，隔渣取汁，約得一碗半藥汁，早晚分服。



板藍根

體質偏虛寒腸較弱類

新冠肺炎預防方二號

材料：黃芪15克、白朮10克、蒼朮10克、防風10克、藿香10克、板藍根10克、銀花10克、連翹10克。

功效：益氣固表，燥濕解毒。

用法同前。



黃芪



禪悟居士，正職與玄學、術數無關，信奉藏傳佛教，自初中開始在「玄學發燒友」父親耳濡目染下接觸面相、紫微斗數、八字等知識，再經父介紹認識了教授佛法之恩師，除學習佛學之外，恩師亦傳他文王卦及陽宅風水至今35個年頭。2013年通過禪定，悟得前所未有的契悟，終明白了五行與際遇實相之間的關聯性，像石破天驚一樣，整合了一套獨一無二、與宇宙本體相應的禪悟姓名學，依此因緣，新以公開部分千古未傳姓名學之奧秘，望有緣人得到裨益！

facebook: 禪悟——千古未傳姓名推命學

夏朝信史的開始？ 邦國的開始

中國第一個王朝夏朝，為公元前2033年至公元前1562年，約471年，由於已經是四千多年前的歷史，年代久遠，只有上古典籍及傳說可供參考。本來未算信史的開始，但由於考古學家在河南發現二里頭文化及夏代遺址，其神秘面紗漸被揭開，可信度漸漸增多，故還是可以略讀。這個時期有兩個上古傳說最為矚目，一個就是大禹治水，另一個就是禪讓制度，帝堯（丁）禪讓給舜，而舜則讓給禹（乙）。

若上古典籍及傳說所記載的禪讓制度是真的話，應該是人類歷史上最開明的制度，用人唯材，有能者居之，不需爭鬥，以天下百姓的福祉為依歸，真是無私的智行。而五行「丁」火的特性，正正代表智，一點就明。

「丁」主名，既是家人的焦點，亦是謙讓君子的典範，可惜至禹卻傳任於啟（壬）。得虞舜將部落首領之位禪讓及禹後，禹有個人魅力，因為治水，三過家門而不入，盡心治水有功。當然是有能者，可惜他將帝位傳於子，就開展了世襲的模式傳位，影響深遠。

而禹這個字的五行乙（木）之特質，正與丁（火）不同。乙（木）以感性層面行事，從優點角度而言，有慈心。但由於木性受叢林法質的影響，自然，容易黨同伐異。非我族類，會排斥。故由於情意結，自然受「自己友」的概念深深影響。無怪乎照顧有血緣關係的子孫，是非常合理的結果。

不過，人是本位主義的，更何況子女有血緣關係更被認為是「我」的延伸，所以不管人品如何，能力如何，也將最好的利益交付予子女。後來啟面臨伯益（丙己）叛亂，甚至有太康（辛己）失國的情形發生，給東夷后羿奪國。但后羿只愛遊獵，給權臣澆「戊」浞「丙」殺了。幸得太康弟仲康之孫少康與夏朝的遺臣伯丙靡康聯手打敗澆浞，於是才有「辛壬」中興的局面。

假設宇宙五行唯識確立原理不變，甚至文字發展也未成熟，但古代也是根據唯識繁體筆劃的標準作定義：

啟（壬）：喜自由，任意妄為。

伯益（丙己）：怒火燒焦某地域（興干戈）。

太康（辛己）：己某地的辛（弱勢的領袖）。

澆足（戊丙）：戊土代表信，戊是（+）陽土，而得丙（+）陽火生。丙生戊會出現物極必反的情況。「信」到最後不講信譽。

伯靡（丙庚）：完美主義者，道德潔癖，動武。

少康（辛壬）：需要善巧安撫，弱勢領袖。

夏朝歷十三世十六任，約471年。

（乙）禹	相（庚）	芒（丙）	胤（庚）
（壬）啟	少康（辛壬）	泄（乙）	孔辛（甲戊）
（辛壬）太康	杼（乙）	不降（辛庚）	皋己（發丁）
（癸壬）仲康	槐（辛）	扃（庚）	桀（己）

當然任何朝代皆有治亂興衰。夏朝由盛而衰再走向滅亡。少康之後經歷杼、槐、芒、泄、不降、扃、胤後至孔甲就是轉捩點。據記載，孔甲好方鬼神，事淫亂。孔甲亂夏，四世而隕。

而夏最後一個帝王帝為夏桀，有名的暴君。勞役人民，廣建宮室台榭，加上對外征伐，哪有不滅的道理。

當然，當時之文字並未發展成熟，但已有干支紀年。在古文明而言，已經是很了不起的事情。

塔羅星座

文：BENNY WONG



得到金星眷顧，投資生意皆無往而不利，貴人照耀。



煩惱多事奔波勞碌，心情煩躁，以靜制動，勿衝動！



萬事皆在變動當中，勿一意氣用事，凡事應以合作行先！



樣樣事胸有成竹，旺事業財富，不妨大膽出擊！



人緣強勁，留意身邊的機會，大有機會找個好對象呢！



不宜急進，應以長遠目標為主，勿因一時之氣，而後悔莫及！



多計劃多思考，從事創作策劃人士有利，其他事項則平穩。



大吃大喝沒煩事，唯一留意伴侶的訴求，勿忽略另一半哩！



宜小投資買賣，皆可望有不俗的斬獲，好好把握良機。



注意身體要多休息，多調理，皆因你並不是鐵人，多加注意手腳問題。



日捱夜捱，還是多作休息吧，要學習固本培元哩！



考慮與女性朋友合作等事宜，可有不錯的效果哩！



香港註冊中醫師 楊沃林

沉香抗疫

新冠肺炎疫情形勢依然十分嚴峻，疫情爆發以來，很多朋友紛紛向我求方，我都以「冠狀病毒未明，無法提供藥方」回覆。中醫很多大家獻方，多為「人參敗毒散」化裁，「人參敗毒散」一方出自《太平惠民和劑局方》是治療各種瘟疫的萬能方。被譽為「治瘟第一方」，我學藝不精，不敢胡亂加減老祖宗的藥方。

2020年2月3日晚，湖北舉行第十三場疫情防控例行發佈會，中國工程院院士、天津中醫藥大學校長張伯禮答記者問，張伯禮院士說：「中醫、西醫是兩套醫學，各自有各自的長處，在這次疫病的抗擊當中發揮各自的優勢。我們認為這次的疫病，它的特點是濕邪致病。中醫認為濕邪的特點是比較黏膩，發病往往比較緩慢、沉重，也正因為這次它的潛伏期比較長，症狀比較溫和，也給中醫藥治療帶來了機遇，充分發揮了中醫治

濕病、濕溫證的一些優勢。所以，我們採用芳香化濁、宣肺利濕等的方法，取得了比較好的效果。」

我春節回了南京過年，我自己和家人則用飲沉香水來預防。我採用印尼加里萬丹沼澤的數千、甚至超過一萬年的土沉香。這是得天地靈氣、吸日月精華的土沉香，依古法九蒸九曬、精研細磨而成，用少許沉香泡水有防疫保健的效果。

人類使用沉香已超過三千年以上，沉香是一種寄生於喬木的真菌組織，這種會凝結沉香的樹種，一般稱為「風樹」，有八種樹，平均生長在高度200公尺到1200公尺的熱帶業林或沼澤地帶，當它受到昆蟲咬傷、細菌侵蝕、雷擊或人為砍伐等傷害時，為了進行自我保護，就會發生組織病變或質變，因而分泌一種油脂。這種樹脂經過長達百年的水淹土埋，受到溫度、濕度、緯度、土壤環境、時間等各種微量元素的影响，就會形成品第高下有別各種沉香。



倘若未經加溫或燃燒，沉香不論外形或氣味，幾乎與一般朽木並無分別。但自從人們發現它不僅香氣清遠，並蘊含龐大的氣場能量，它就成為人間的奇珍至寶。

沉香的主要功效：

一、抑制結核桿菌：沉香煎劑對人形結核桿菌有抑制作用，對傷寒及福氏痢疾桿菌，亦有強烈的抗菌效能。

二、行氣止痛：沉香具有行氣止痛，溫中止嘔，納氣平喘的功效，用於胸腹脹悶疼痛，胃寒嘔吐呃逆，腎虛氣逆喘急。

中醫格外講究人的「氣」，氣血暢通，方能百毒不侵，而沉香就是通過調整平衡人體內氣的運行，來達到治療或保健的效果。

古代中藥典籍有關於沉香這方面功效的記載：

《本草匯言》：治脾胃久虛，水飲停積，上乘肺經，咳嗽短氣，腹脅脹，小便不利。陶弘景：療惡核毒腫。

《藥品化義》：入肺、腎二經。

《珍珠囊》：補腎，又能去惡氣，調中。

《綱目》：治上熱下寒，氣逆喘急，

《本草再新》：治肝郁，降肝氣，和脾胃，消濕氣，利水開竅。

《別錄》：療風水腫，去惡氣。