

夏秋之交疫情反覆 中醫中藥助你加強防疫

隨着香港第三波新冠肺炎疫情的擴散，相信目前全港市民最關心的事情莫過於如何預防新冠病毒。戴口罩、勤洗手、保持社交距離是阻斷呼吸道傳染病的經典三部曲，大多數市民早已奉行不悖，但卻仍然有人不幸染病。那麼，是否還有其他的方法可以進一步加強防疫呢？答案是有的，那就是中醫中藥，它可以在現代傳染病學提倡的防疫方法之外，再助你一臂之力！

文：香港中醫學會 註冊中醫師施卿卿博士
圖：施卿卿博士、資料圖片

在中國歷史上多次與瘟疫對抗的過程中，中醫中藥均作出了卓越的貢獻，其中較近的一次是2003年對抗沙士一役，中醫同樣打贏了漂亮一仗！而今年上半年在內地抗擊新冠肺炎的過程中，中醫也一樣交出了亮麗答卷：由一開始純西醫治療時重症率、死亡率居高不下，到全面推動中醫參與、中西醫結合治療後治愈率迅速提升，病死率及重症轉化率則快速下降，中醫中藥的獨特優勢得到充分體現，連花清瘟膠囊、清肺排毒湯成為了市民耳熟能詳的名方。



■施卿卿博士

其實，中醫藥不僅可以運用於新冠肺炎的治療，更可以運用於新冠肺炎的預防，如果市民在戴口罩、勤洗手、保持社交距離之餘，再配合採用以下幾種中醫藥防疫措施，將會進一步提高防疫效果。

運用中藥煙薰空氣消毒

首先，可以運用中藥進行空氣消毒，目前已知新冠病毒主要通過飛沫、氣溶膠和接觸傳播，因此空氣消毒是防疫中的重要一環，常用的消毒劑如酒精等僅可以消毒雙手及物體表面，而無法起到空氣消毒的效果。紫外線殺菌燈雖然可以起到空氣消毒的作用，但是一般的家庭並沒有配備，而傳統的中藥煙薰法恰恰可以彌補這些不足，起到空氣消毒的作用。



■中藥煙薰

縱觀中國歷朝歷代，每逢瘟疫流行之時，人們就會燃燒蒼朮、艾葉等中藥以避穢防疫。而且，近年來內地通過系列科學研究已證實蒼朮、艾葉燃燒後的揮發油，可以有效殺滅或抑制多種病菌，在沙士及新冠肺炎流行期間均有不少內地醫院通過中藥煙薰而達到有效防疫的目的。

在家中空氣消毒方法的建議上，以五六百呎左右住宅為例，可用30克艾葉與20克蒼朮粉混合後置於碟子備用，關閉門窗並熄滅冷氣機，點燃艾葉及蒼朮，以藥物燃燒後產生煙霧薰蒸住宅。燃燒結束後，至少保持門窗關閉半小時以上，方可達至有效消毒的效果。

但必須注意，一般藥店所售蒼朮呈塊狀不易點燃，故如未能購備蒼朮粉，則建議直接用艾葉50克燃薰。如覺艾葉、蒼朮煙霧太大，亦可改同時點燃2至3支艾條薰蒸，但效果略遜。因艾葉、蒼朮煙霧略晦暗且偏燥熱，故煙薰時最好佩戴口罩，煙薰結束後，適當飲些暖水以保持喉嚨濕潤，而哮喘等呼吸道敏感患者慎用此法。

佩戴中藥香囊祛邪防疫

其次，可以佩戴中藥香囊祛邪防疫。近年來，香港追隨歐美潮流，香薰療法大行其道，實際上香薰療法中國古已有之。中醫將各種致病因素包括細菌、病毒等均稱為邪氣，古醫籍記載「芳香之氣，能避一切惡邪」。中醫以中藥香囊祛邪防疫已有數千年歷史，這種方法叫做服氣療法，又叫聞香防病，通常是以具有芳香祛穢避疫作用的中藥配製而成。

現代藥理研究已證實，不少具有芳香氣味的中藥含有可抑制細菌、病毒的揮發油成分。因此外出時隨身攜帶中藥香囊將有助於防疫。防疫香囊可參照以下配方製作：丁香、藿香、佩蘭、艾葉、石菖蒲、肉桂、蒼朮、白豆蔻各5克，混合搗碎或打粉後，分裝於3至4個一次性茶包，再以透氣棉布縫製成香囊佩戴。不過，自製香囊略嫌麻煩，目前已有不少中醫診所製作香囊以供防疫，市民可向相熟的中醫診所查詢購買。



■中藥香囊



■在疫情反覆情況下，採用中醫中藥有助加強防疫。圖：中新社

■黑豆

■黃豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

■生薑

■紫蘇葉

■黃豆

■黑豆

■北杏仁

■陳皮

<