

防治上呼吸道感染 中醫有法

重視四診合參

強調顧護正氣

近日，香港出現多宗學童患上呼吸道感染，這俗稱「傷風感冒」，泛指鼻腔、鼻竇、咽部、喉嚨和聲帶受到感染，病徵包括咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、發燒、頭痛及肌肉痛等，主要由病毒引起，亦可由細菌引致；常見的病毒感染例子有「傷風」和「流行性感冒」，均屬於中醫「外感病」範疇。中醫辨治外感病，重視四診合參，透過望聞問切，按照病人的年齡、性別、職業、體質強弱等，參考季節氣候特點、病邪的屬性和感染力的強弱，判斷病人的病情及病勢。根據患者發病的緩急輕重，給出最佳的治療方案，或建議內服中藥、或針灸治療，從而扶正祛邪，達至體內陰陽調和，處於「陰平陽秘」的狀態，促進康復。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長） 圖：藍永豪、中新社、資料圖片



■上呼吸道感染病徵如咳嗽、發燒及頭痛等。

根據臨床觀察，傷風發病一般可達1.5星期，急性咽喉炎（喉痹）或扁桃腺炎（乳蛾）平均發病1星期，急性鼻竇炎（鼻淵）則為2至3星期，而急性支氣管炎（外感咳嗽）則可長達3星期。中醫溫病學早已強調「鼻為肺之竅」，具傳染力的外感病邪多從口鼻而入，侵犯人體，是以「病位多在肺」。這正正與現代流行病學所述的傳播途徑，即「飛沫傳播（透過吸入由患者咳嗽、打噴嚏或說話時產生的飛沫，或飛沫接觸到黏膜）」及「間接接觸傳播（透過雙手接觸受患者分泌物污染的表面，然後觸摸自己的口、鼻或眼睛，將病毒或細菌帶進身體，或傳給他人）」相契合。

此外，患者需充分休息和多喝水，並遵照指示處理病情，包括如何使用中藥、按照病假建議在家中休養和進行自我隔離等；如果病徵持續，轉差或出現不尋常變化，需立即覆診。長期病患者、免疫力低的人士、孕婦、五歲以下的兒童、六十五歲或以上的長者、或肥胖人士，屬高危人士，較容易出現嚴重病情和併發症。註冊中醫也會參考感染控制處的指引，透過「FTOCC」監察準則，即就發燒（Fever）、外遊記錄（Travel）、職業（Occupation）、接觸記錄（Contact）及出現感染群組（Clustering）為疑似患有傳染病之求診人士進行評估，作出適當的轉介。

扶助正氣 三九天灸療法

《內經》說：「正氣存內，邪不可干」，意思就是只要身體正氣充足，邪氣就不容易侵犯，同時強調：「虛邪賊風，避之有



■天灸療法

時」，意思就是儘管人體正氣充沛，遇到病邪時，還是需要留神警惕，避之則吉，方為上策。就扶助正氣而言，在起居方面，保持室內空氣流通而獲取「清氣」，冷氣溫度不宜調過低，減少公共場所的活動；作息定時，早睡早起，避免淋雨及過度疲勞，做適量運動使身體微微出汗，舒展陽氣，讓陽氣充分發揮防衛的功能；在飲食方面，講究飲食均衡，清淡節制，避免進食煎炸、辛辣、燥熱、生冷及肥膩食物，切忌暴飲暴食，保持胃腸清靈；在情緒方面，保持心境平靜，避免過度思慮，注意情志養生，不要過分激烈而損傷「臟氣」。如此保養正氣，可防邪氣入侵。

防治外感病，中醫強調「顧護正氣」，例如可根據註冊中醫的評估和建議，進行傳統的、屬中醫治未病的「三九天灸」貼藥療法。冬天的「三九天」是以冬至作為起首計算，在「三九天」採取天灸療法，稱為「三九天灸」。從冬至日起，選取特定的穴位進行藥物敷貼，藥物通過穴位經絡直達病處，起扶正祛邪之效，每隔九天貼藥，直到二十七日後，便完成了「三九天灸」的療程。



■乘坐公共交通工具，需戴上口罩，注意保護呼吸道。

就臨床所見，天灸療法尤其適用於患者屬虛寒體質，而患上過敏性呼吸系統疾病，如過敏性鼻炎、哮喘、反覆呼吸道感染（如咽喉、扁桃體炎、支氣管炎、支氣管肺炎等）、老年慢性支氣管炎，並適用於胃病、痛經、月經不調、關節痛、腰背痛、風濕痹痛及體虛反覆感冒等。今年，三九天灸的日子為12月21日（一）、12月30日（三）及2021年1月8日（五）。三九天灸對於冬天發病明顯的患者，有加強療效的作用，可說是配合「三伏天灸治療」的延伸及補充治療。天灸能有效溫煦體內陽氣，具有安全、簡便、療效肯定等特點。

慎避外邪 認真預防傳染

同時，中醫也強調「慎避外邪」，近日新冠肺炎疫情並未緩和，而冬季流感有肆虐之勢，宜認真作出以下措施預防傳染，包括雙手一旦污染，應使用梘液和清水以正確方法洗手；當雙手沒有明顯污垢時，用含70%至80%的酒精搓手液潔淨雙手亦為有效方法；打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，其後應徹底洗手；將污染的紙巾棄置於有蓋垃圾桶內；如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩；保持室內空氣流通；在流行期間，避免前往人多擠迫或空氣流通欠佳的公眾地方；高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。

食得健康

文：雨文

芝士含豐富蛋白質 融合於日常飲食中

在香港，美國芝士的種類多達200種，偶然到超市走一趟，你也會找到各款很受歡迎的芝士產品，不論是作為零食的芝士，或用於烹調高級國際料理，還是晚餐聚會及餐後享用，總有一款合你心意。而且，芝士可滿足身體的各種營養需求，含有豐富的蛋白質，是鍛煉骨骼、強化肌肉和皮膚的極佳來源。現在，為大家分享三種將美國芝士融入創意飲食的方法。

首先，精緻簡單的食譜莫過於美國芝士脆皮三文魚柳伴青檸醬及車打芝士可樂餅。



■美國芝士脆皮三文魚柳伴青檸醬及車打芝士可樂餅

合搭上薄荷乳酪醬，而嫩滑的三文魚柳配上青檸醬則平衡整道菜味道。

此外，如想感受東南亞風味，美國傑克芝士虎蝦可樂餅伴泰式沾醬適合喜歡泰式風情的您，虎蝦可樂餅製作簡單，適合作為派對前的小吃。泰式沾醬攪拌材料至幼滑，伴以各式香草、薄荷、羅勒、切片青瓜及櫻桃蘿蔔享用，滋味無窮。另外，芒果變奏版的法式班戟可算是精選的甜品之一，美國忌廉芝士芒果班戟卷伴雲呢拿沙翁加入椰子脆片、珍珠、新鮮切粒芒果和忌廉芝士雪糕，絕對是芝士甜



■美國傑克芝士虎蝦可樂餅伴泰式沾醬

品的新派創作。

由即日起至12月9日，美國乳品出口協會（USA Cheese Guild）為顧客帶來全新數碼互動平台（<http://usacheeseexperience.com/>），透過動畫角色和多媒體影音展示美國50年代獨特的芝士文化，



■美國芝士的種類多。

而有關芝士的趣味知識，音樂和聲音將以50年代流行的「自動點唱機」顯示，顧客可更深入地研究產品以及各種食譜，並在社交媒體上分享。現在，各款美國芝士於所有惠康、百佳及各大百貨超級市場有售。



香港註冊中醫師 楊沃林

「千古聖藥」補脾又固腎

芡實又叫芡實米、雞頭米，芡實是《黃帝內經》中記載的上品藥材之一，也是一味常用的藥食同源的藥材。



■芡實

芡實色白如蓮子，細如珍珠，是一種水生植物，被譽為「水中八仙」之一，一般都是生長在池塘湖泊之間，就像拔過毛的雞頭一樣，剝掉外面那一層硬殼，裏面是一顆顆光溜溜的小粒。

古藥書中說它有「嬰兒食之不老，老人食之延年」之效，具有「補而不峻」、「防燥不膩」的特點。

宋代大文豪蘇東坡非常喜歡吃芡實，蘇東坡到老年仍身健體壯、面色紅潤、思維敏捷，他對養生很有研究，著有《東坡養生篇》等書。

他的養生之道中有一條就是吃芡實，吃法頗為奇異：時不時取剛煮熟的芡實1粒，放入口中，緩緩含嚼，直至津液滿口，再鼓漱幾遍，徐徐咽下。

他每天用此法吃芡實10至30粒，日復一日，年復一年，堅持不懈。

據說蘇東坡還極喜愛吃用芡實煮成的「雞頭米粥」，並稱之「粥即快養，粥後一覺，妙不可言」。

中醫認為，芡實性味甘、澀、平，入脾腎二經，能健脾祛濕、固腎止瀉，其補腎效果強於山藥，祛濕效果優於赤小豆，鎮靜效果強過蓮子，可以說是一種被埋沒的補益佳品。

秋季比較燥，這芡實可以潤燥但是又不寒涼，所以特別適合在秋季吃。

芡實，有南芡、北芡之分，南北芡實不一樣，生熟芡實功效不同，明白了芡實的珍貴，還要懂得芡實的運用。

南芡主要產於湖南、廣東、皖南以及蘇南一帶地區。

北芡又稱池芡，主產於山東、皖北及蘇北一帶，質地略次於南芡。

芡實，扎根在河底的淤泥之中，所以得坤土之氣。另外，芡實的花朵是紫色的，這意味着芡實得天地間的離火之氣多，性為暖。

芡實的這種生長特性決定了：芡實入脾土，可以補脾。一個是加強脾胃的消化能力，一個是調理脾虛造成的大便溏瀉。

中醫說：脾胃為後天之本，氣血生化之源。所以我們要想氣血充沛，必須要先把脾胃調養好才行。

現在有一些人吃一點東西就已經很撐了，消化不良，積食等，就屬於脾胃不好的情況。

還有人吃的東西不能很好地吸收，導致腹瀉，中醫叫完谷不化，也是因為脾不健運。

但芡實比較硬，如果煮得不爛糊，直接吃補脾胃的功效會大打折扣，甚至適得其反，所以芡實雖然健脾胃但是一次不能吃多。

芡實在入脾之餘還可入腎，能夠收攝腎精。

大文豪蘇東坡喜歡用芡實來養生，他常年吃芡實，到老了還身健體壯、面色紅潤、思維敏捷，就是說他還是一種很年輕的狀態。

中醫講人的狀態是年輕還是衰老，其實跟一個臟腑關係最密切，這個臟腑就是腎。

芡實確實是補腎佳品。補腎的好東西也不少，芡實補腎它的特長是主要適用於小便頻數、虛弱、遺尿、老年人尿頻等。

防疫送禮

如茱萸寶防疫黃金膏

最近，香港出現第四波疫情，確診個案又再一次暴升。早前，民俗植物研究專家、香港老中醫李甯漢教授一直思考著，中醫中藥如何能作出貢獻？李教授便回想起唐朝名詩人王維詩中的《九月九日憶山東兄弟》「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親，遙知兄弟登高處，遍插茱萸少一人。」隨即有感而發「為何要遍插茱萸呢？」



據《本草綱目》引按《周處風土記》云，俗尚九月九日謂之上九，「茱萸」到此日氣烈熟色赤，可折其房以插頭，云辟惡氣禦冬。又引《淮南萬畢術》云，井上宜種「茱萸」，葉落井中，人飲其水，無瘟疫，懸其子於屋，辟鬼魅。故此，李教授便推測吳茱萸的果實應有辟邪防疫作用。

據《中國藥典》所述，吳茱萸的藥效為「散寒止痛，降逆止嘔，助陽止瀉」，可用於厥陰頭痛，寒疝腸痛，寒濕腳氣，經行腸痛，膀胱脹痛，嘔吐吞酸，五更洩瀉。由於李教授發現這古代防疫的中草藥，中國國家培訓網中醫特色調理師導師羅偉強和香港道教聯合會六宗教聯絡部副主任林久鈺便以此作配製，製成了這「如茱萸寶~防疫黃金膏」，經過義工們共同協助，將此敬送善緣。

這「如茱萸寶~防疫黃金膏」主要成分為吳茱萸、珍珠粉、天然精油及凡士林等，使用方法簡單，可塗於鼻孔外、耳背、額頭及蚊咬癢處，但只供外用，孕婦忌用，亦要留意小心兒童接觸，不可塗於眼睛，有皮膚敏感者應停止使用，或可請教中醫師。如沒有佩戴口罩時，大家可作為防疫保護網；如長時間佩戴口罩時，能消除口罩中的氣味，也可消除疲勞，如使用後出現輕微的灼熱感覺是正常情況。

防疫送禮 索取如茱萸寶

香港文匯報WEN WEI PO

現在，如讀者有興趣一試這個「如茱萸寶~防疫黃金膏」，連同HK\$8郵資的A5回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號吳偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「索取如茱萸寶」，截止日期：12月6日，名額共50位，先到先得，送完即止。