



医者之言
藍永豪博士

香港中医学会教务长

近日新型冠状病毒肺炎肆虐，人心惶惶，世界卫生组织（WHO）早前将之正式命名为2019年冠状病毒疾病COVID-19（Coronavirus Disease 2019）。从防范疫情而言，中医尤其重视“未病先防，有病早治，既病防变，病后固本”。

中医防疫 “未病”时

新型冠状病毒肺炎属于中医“瘟疫”的范畴，而中医所称的“瘟疫”，是指具有强烈传染性和流行性的一类疾病，由乖戾之毒引发，是感受疫疠之邪而发生多种急性传染病的统称，有“疫气、疠气、戾气、杂气”等称呼。其特点是发病急剧，病情险恶，有强烈的传染性，根据疫情程度形成“散发、流行、大流行”等不同情况。

根据内地卫生部门提供的资料，新冠肺炎个案的病征包括发烧、乏力、干咳及呼吸困难，部分患者病情严重。年龄较大或有慢性疾病的患者，有较大机会出现严重情况。就以上所述的发病表现，其基本病机可概括为“疫毒外侵，肺经受邪，正气不足”。

扶正气 保持心情舒畅

所谓“正气存内，邪不可干”，当体内正气充足，抵抗力强，邪病也难以侵犯。保持健康生活方式才能增强身体抵抗力。若论到实践健康生活，最基本的莫如不吸烟和不饮酒，还包括均衡饮食、恒常运动、心境开朗及充足休息。时值阴雨绵绵的春天，或是正进行居家隔离，或是在家工作，乃至停课在家的莘莘学子，务要作息规律、劳逸结合，工作与娱乐安排得宜，尤其要使自己时常保持思想开朗，心情舒畅，不使肝气郁结，忧郁沉闷，以应肝气旺于春的特点。

面对来势汹汹的疫情，具体来说，还要有“未病先防，有病早治，既病防变，病后固本”的准备。

未病先防

急性烈性传染病最讲求“早防护、早发现、早诊断、早隔离”。所谓“未病先防”，即未患病时早作预防，具体可透过中药、针刺、艾灸、天灸、刮痧、推拿按摩、拔罐等传统中医药方法，调理五脏六腑，畅行经络气血，强化体质。

有病早治

我们都清楚知道“病向浅中医”和“病入膏肓”的深意。一旦确诊，无论中医西医，均强调尽早进行治疗。患者虽有湿毒、热毒、瘀毒等不同表现，然而所谓“有邪必逐，除寇务尽”，疫毒尤须早逐。早一刻逐邪，避免津液损耗，便得一分生机。“有病早治”，即在发病初期及早进行诊治，以防疾病演变，避免任其恶化至大病重病而回天乏术。根据《新型冠状病毒肺炎中医诊疗手册》中的专家总结，中医药在改善新冠肺炎患者主要症状方面，具有确切作用。

普通型患者常以发热、干咳、乏力等症状为主，部分患者伴有咳嗽及肺部渗出病灶；中医药早期治以宣肺透邪，芳香化浊、清热解毒、平喘化痰、通腑泻热等治法，可防止病邪深入；同时，中药治疗亦能处理焦虑、烦躁等情绪问题。

既病防变

患者发病程度与感染病毒毒力强弱有关，也与患者体质强弱密切相关。受感染的患者，可因其正气是否充沛、治疗是否及时等因素而进入不同病理阶段，早期的治疗措施以截断扭转为目标，务求防止病情发展；后期均以扶正气为要，预防肺脏及其他脏器受损；危重阶段需积极抢救。中医药的干预，往往在减少抗生素与激素的副作用上有正面的作用；对于重症、危重症患者，可减轻肺部渗出，控制炎症过度反应，防止病情恶化。

病后固本

当患者的疫毒邪气已基本祛除，正气尚未完全恢复时，正是踏入恢复期的愈后阶段。患者常见胸闷气短、疲惫出汗、声低懒言或干咳、食欲不振等虚弱表现，此时需以扶正为主，促进恢复。对于恢复期患者，继续采用中药治疗，可清除余邪，扶助正气，改善患者症状，促进受损脏器的修复；若能配合适量的锻炼如太极拳或八段锦，或积极进行经络拍打及穴位按摩，每每



更能加快康复进程。

避毒邪 慎用预防药方

早在《黄帝内经》已经明言：“虚邪贼风，避之有时”，也就是“慎避疫邪”的意思，这正是传染病防控的总原则；新型冠状病毒的传播途径主要是经呼吸道飞沫传播，亦可通过接触传播。现时对潜伏期的估计大多是一到十四天，最常见的是五天左右。因此，我们必须时刻保持良好的环境卫生及个人卫生。一旦前往出现新冠肺炎活跃社区传播的国家或地区，应避免与发烧或有呼吸道病征的人士有密切接触；假如无可避免与他们接触，应戴上外科口罩。

各地感染个案每日持续出现，针对新冠肺炎的预防，减低病毒感染，首先要做好防护措施，除了定时洗手，做好清洁消毒，佩戴合格的外科口罩外，应避免与病源接触，同时顾护自身正气，体虚易病的人可透过中医药的方法增强体质。然而人人体质不尽相同，中药之间药性有别，实难有适合所有人使用的预防药方，因此我们更要审慎对待坊间可见的预防药方，总要根据其方解，让医师进行辨证论治，因人制宜，制订恰当的个性化防疫方案。



扫描二维码，
上大公网浏览
更多健康资讯

新冠肺炎病性

新冠肺炎病性与“湿、热、毒、虚、瘀”相关，其中的湿、热、毒、瘀属邪实，常常兼夹为患，而正气不足则属正虚。

病性	原因/表现
湿	既有因于感受气候湿冷而来，亦可因于饮食不节、脾胃运化失常而暗自内生。患者出现胸闷脘痞、便溏腹泻、苔厚腻的表现，说明湿邪阻遏气机，导致气机升降失常。
热	固然与患者发病期间出现了温病发热的特征有关，也反映了热性升散易于耗气伤津的病理表现。
毒	指致病的疫毒发病急骤，侵犯人体后传变迅速，侵害脏腑，极易导致咳嗽喘促，甚则厥逆虚脱。
虚	既指发病初期患者正气不足，也指发病之后，疫邪内留，气血津液受损，容易致虚。当中年老、久病而正气难以恢复的人，较为容易出现危重病情。
瘀	指疫毒伤及血络，邪热耗伤阴液，出现血热瘀滞。患者出现微循环障碍及肺间质病变等，皆属于瘀的表现。

麦冬化痰汤

汤水养生

面对新冠肺炎疫情，现时大多数人听到咳嗽、痰、发烧等字眼，都会加倍留神，虽然人有这些症状，不代表他感染了新冠病毒，例如，感冒也可能会发烧。正值春季，天气忽冷忽热，一不小心就会着凉，继而感冒。

感冒时，人最需要的是休息静养，若然发烧，可以试试古人的方法。自古以来，葱被视为医治感冒的良方，如果情况轻微，就用葱打成汁，加入热水，喝一两次，出汗之后，就会痊愈。须注意的是，直接用生葱，入口刺激感太强，所以要将葱白微微烤过之后才使用。

对于痰多、内热等问题，不妨多喝麦冬化痰汤或生地麦冬茶，前者对久咳患者有生津、渐渐化痰的功效；而生地麦冬茶对由内热旺盛，虚火上升所引致的牙龈浮肿、牙齿疼痛的人，有渐消肿痛的功效。现代医学实验证明，麦冬具有提高机体免疫力的作用，但脾胃虚寒，腹泻者忌用。另外，花旗参老鸡汤亦有补气补血，生津去痰的功效。补肺可以喝沙参玉竹猪肺汤，此汤可以补肺止咳，益气血，但肺寒咳嗽者忌用。

麦冬化痰汤
材料：麦冬5钱、北杏3钱、川贝1钱、猪4两、陈皮1片。
做法：将所有材料洗干净，连同已飞水冲净的猪一同放入煲内，加入适量滚水煲1.5小时，下适量盐调味即可。

生地麦冬茶
材料：生地、京元参、麦冬各4钱。
做法：将各种材料洗净，连同八碗清

水放煲内，煮45分钟即成。

沙参玉竹猪肺汤
材料：沙参3钱，玉竹3钱，蜜枣3粒，猪肺1个。
做法：首先将猪肺用清水冲洗干净，切件后放入滚水中焯片刻，继而以白饴烘干。把所有材料放入煲内，加入适量清水，待水大滚十分钟后，转慢火煲1.5小时，下适量盐调味。

花旗参老鸡汤
材料：花旗参1两，老鸡1只，红枣2粒，枸杞适量。
做法：剖净老鸡，去皮去脂肪后，飞水冲净。将所有材料放入煲内，加入适量清水，以大火滚十分钟，转慢火煲2小时，下盐调味即成。饮汤之外可食鸡肉。

贝母北杏煲西洋菜
材料：贝母6钱，北杏8钱，瘦肉6两，西洋菜半斤，无花果6粒，蜜枣8粒，陈皮适量。
做法：贝母春碎，北杏、无花果、蜜枣洗净出水。除了西洋菜，其他材料放入煲中，加入适量清水煲滚，然后放入西洋菜煲至再滚，转慢火煲3小时，下盐调味即成。



麦冬

按摩肺俞穴增免疫力

杏林细语

全城防疫，港铁也引入机械人消毒车厢，按摩亦早有机械操作。而人体有很多重要血管、淋巴和神经组织，都集中于颈部，所以，颈项保暖属防疫不容忽略的重要一环。人手按摩可以通经络，可是疫情下应避免人与人之间的紧密接触，有中医认为以机械操作的按摩椅进行人体按摩，同样可以起到一定作用。

日本医学权威石原结实博士指出，根据研究显示，人体体温上升摄氏1度，免疫力会提升五倍，体温上升能让免疫系统正常运作，加强身体抵抗病菌的能力，因此感冒时发烧体温上升，就是增加身体防御的免疫反应。相反地，一旦体温降低1度，免疫力就会降低30%，身体与生俱来的自然治愈力随之下降，令人容易感染病毒，所以颈项保暖不容忽视。

按摩椅发展至今，功能越趋新颖，但它的按摩效果能否和人手相比呢？注册中医郭岳峰说：“是可以的。但人手按摩灵

活方便，力度、部位、方向可随时调整，而按摩椅只能按程序设定好的参数运行，始终是机器。所以，即使按摩椅有一定作用，但不能完全代替人手。”他更言，从中医穴位角度来看，按摩肩胛部位的肺俞穴有助增强免疫力，并调补肺气，补虚清热，帮助加强呼吸及肺功能，减低肺炎和支气管炎等肺经和呼吸道疾病。

有专家认为宅在家会令人的精神状态绷紧，加上疫情下大家减少了正常的社交活动，负面情绪随时爆发。其实，要有效预防感染冠状病毒，除了要注意“生理防疫”，加强卫生措施外，更需注重“心理防疫”。市面上的按摩产品五花八门，早前有按摩椅品牌推出新产品，透过足颈保腰、肺俞穴穴位按摩、疏通经络淋巴和音乐治疗，同时照顾大家的生理和心理素质。除了“生理防疫”，“心理防疫”也不能忽略。按摩时多聆听柔和系疗愈助眠音乐，能令人释放更多安多酚，减轻压力及焦虑感，改善睡眠素质，免疫力就自然上升。

但专家同时认为，虽然按摩椅经过不断改进，暂时还不可能达到顶尖的按摩师级别。但是机械不会疲倦，可以随时工作，这也是人力无法比拟的。须注意的是，老人家使用按摩椅要特别小心，因使用不当，会有健康上的隐忧，除了可能令酸痛更严重外，有骨质疏松的人或会有骨折风险，甚至中风危机。

大公报记者 陈惠芳



▲颈部有很多重要血管

清热凉茶

简讯

广东人一年四季都会喝不同的凉茶，保健防病。如今疫情未止，又逢春季气候湿困，有些人易有咽喉不适、咳嗽、燥热、上火等征状，此时，可适当利

用中药以作缓解，例如，菊花可清热解毒，麦冬主治阴虚内热，衰弱性体质之热咳、干咳等，五指毛桃有健脾祛痰之效，临床上可用于治疗慢性支气管炎、肺病咳嗽。

针对肺热及预防炎症，坊间也有凉茶成品。

另外，松子仁可润肺滑肠，适合慢性支气管炎者食用，但它含丰富的油脂，咳嗽痰多者不宜进食过多。