

## 春天預防流感肺炎秘笈

近日懷疑及確診新型冠狀病毒肺炎的人數不斷增加。國內有研究分析指出，患上重症肺炎的病人，多為本身合併多種慢性疾病的中老年人，例如糖尿病、高血壓、心血管病等。慢性疾病其實可以通過日常飲食，生活習慣去改善。所以如果自己能有強大的抵抗力和免疫力，病毒感染的自我恢復能力也有了重要的保障。

2003年沙士以後，香港人對所有病毒感染都不敢掉以輕心。據世界衛生組織公布，他們亦不完全了解新病毒如何影響人類。只知道肺炎除了典型的上呼吸道症狀外，亦可表現為腹瀉、或無任何明顯症狀。

是次新型病毒，從中醫理論分析，有醫家認為此病屬於濕溫病，乃感受濕溫時毒而發病；亦有醫家認為此病起於冬，歷經小寒、大寒，故從季節上看應為寒邪侵襲人體；此外，還有一個時行病的說法，「凡時行者，春時應暖而反大寒，夏時應熱而反大涼，秋時應涼而反大熱，冬時應寒而反大溫，此非其時而有其氣，是以一歲之中，長幼之病多相似者，此則時行之氣也。」意思是氣候反常，例如該冷的時候卻暖，該下雪的時候就下雨，那就容易出現時行病。2019年就偏偏是該冷的時候卻暖的一個情況。另外，明代吳又可著書《溫疫論》提出的「夫溫疫之為病，非風、非寒、非暑、非濕，乃天地間別有一種異氣所感。」，與現今的情況非常相似。

而美國近日奪走多人性命的流行性感冒，其實也是病毒引致。流行性感冒，是由流感病毒引起的，具有高度傳染性的急性呼吸道傳染病。病毒通過飛沫傳播，常可發生不同規模的流行。臨床以急性發病，高熱，乏力，頭痛，全身肌肉酸痛和輕度呼吸道症狀為特點。一般病程短，有自限性。嬰兒、老人和伴有慢性呼吸道疾病或心臟病患者易併發肺炎。

中醫認為流感與中醫文獻中"時行病"，"時行感冒"近似。多與風寒、風熱、暑熱、濕濁有關。體質不同之人，對於感邪後的反應性亦有不同，所以時行感冒往往隨體質之異而有不同轉歸，證候輕重之別。就流感的發病情況來看，素有內熱之人，尤其是肺中素有痰熱者，不但起病更為迅速，病邪化熱也快，而且容易發生邪陷厥陰心肝的嚴重證候。但不論其成因、傳播途徑是甚麼亦無須恐慌。中醫重視治未病，「未病先防」是我們的大原則。據資料顯示經呼吸道飛沫傳播是病毒主要的傳播途徑，亦可通過接觸以及糞便傳播。

以下為大家帶來一些預防病毒感染小錦囊：

1. 常用酒精搓手液擦手或用肥皂和水洗手。
2. 避免與任何有出現發燒和咳嗽症狀的人密切接觸。
3. 少去人多的地方及減少乘達公共交通工具。
4. 外出就盡量戴上口罩。
5. 早晚用綠茶嗽口，如壽眉、水仙、烏龍等。
6. 平素飲食可佐少量酸蒜頭、酸姜、酸芥頭等。
7. 多食用如咖哩雞、咖哩牛腩等食品。
8. 可間中飲用五花茶。
9. 多用抽濕機，降低或避免霉菌等滋長。
10. 平日多注意身體健康，增加抗病能力。
11. 如有疑慮或患病，請盡快求醫診治，得到適當的治療或輔導。

另外根據氣節，現在立春不久，據《黃帝內經》云：「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應，養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。」所以日常養生調護方面應着重護肝。肝主疏泄，通過調節氣機，維持氣血運行，保證全身各臟腑經絡，氣機升降出入運行正常，參與人體內的水液代謝調節，氣行則血行，理氣以治水，因此大家應適當參加體育鍛煉。建議大家在室內進行太極拳或八段錦等既可使身體氣機通暢，又可訓練平衡能力、反應力及靈活性的活動，而避免到人多的地方運動。

增強體質的重點在於勞逸結合，飲食有節，調暢情志，規律生活，避免過度勞累或過度緊張。有良好的體質，強大的抵抗力和免疫力，就算得病，亦相對較容易痊癒。要預防肺炎與流感，除了注重個人及公共衛生之外，還可以透過飲食保健來提升身體抗病的能力。故此，以下按著現今的氣節提供一些適合不同體質人士飲用的湯水讓大家提升免疫力，增強體質，對抗本次疫情：

### 一) 紫蘇紅糖飲

材料：紫蘇葉四錢，生薑三片，紅糖適量。

製法：將上述材料放進煲中，加清水 3 碗，滾 10-15 分鐘，分次飲用。紅糖可因應個人喜好而加入，若自覺生薑味重更佳者可酌量再加生薑。

功效：驅風散寒止咳，適合感冒後長久咳嗽未癒，肺部 CT 無病變，但咳嗽、聲音嘶啞、白痰清稀，咽癢，偶伴頭痛身痛、流涕人士服用。

### 二) 咸欖桔餅茶

材料：咸欖四個，糖桔餅兩個。

製法：將上述材料放進煲中，加清水 4 碗，文火滾 30-45 分鐘，代茶飲用。

功效：潤肺止咳，適合乾咳，咽喉乾涸或咽喉痛人士服用。

### 三) 芳香飲

材料：藿香一錢，佩蘭一錢，薄荷葉一錢，甘草半錢。

製法：全部材料放進杯中或茶壺中，加入適量滾水焗 10-15 分鐘後即可享用，可以此茶代水。

功效：芳香化濕以健脾，辛涼通竅可護肺。適合平日鼻敏感症狀，伴大便黏軟，甚則泄瀉人士服用。

### 四) 銀菊露

材料：金銀花五錢，甘菊五錢，蜂蜜適量。

製法：將金銀花，甘菊放進煲中，加水 6 碗，浸 30 分鐘後，用武火煲滾後改用文火煲 15-20 分鐘，調入蜂蜜，可以此茶代水。

功效：清熱解毒。適合平素咽乾，容易咽痛口氣重，自覺體熱人士服用。

### 五) 竹蔗馬蹄紅蘿蔔水

材料：竹蔗兩斤，茅根五錢，馬蹄十粒，紅蘿蔔兩條，冰糖適量，或可加糖冬瓜、糖蓮藕等

製法：將紅蘿蔔洗淨，刮去皮，切塊；馬蹄洗淨，去皮，切皮；竹蔗沖洗後，破開兩邊；茅根可用鮮品或乾品，洗淨；將所有洗淨材料放入煲中，加入 8 碗清水、冰糖適量，或可加入糖冬瓜、糖蓮藕等，用大火煲滾後，改用中火煲 1 小時。

功效：清熱利濕。適合平素容易煩躁，尿黃尿赤，重口氣人士服用。

### 六) 玉屏風粥

材料：北芪五錢，防風五錢，白朮一兩，珍珠米適量

製法：將北芪、防風、白朮先放入煲湯紗布內，在置於煲內，加入清水 8 碗，浸 20 分鐘後，用大火煲滾，改用文火煲 20 分鐘，撈出紗布袋，再加入洗淨的珍珠米，煮成粥，可酌加鹽或糖服用。

功效：益肺固表。適合平素體虛容易感冒人士服用。

### 七) 眉豆豬橫脷煲瘦肉湯

材料：眉豆一兩，赤小豆一兩，生薏米一兩，紅棗四粒，豬橫脷一條，瘦肉一斤，生姜 2 片，鹽少量。

製法：豬橫脷飛水洗淨；瘦肉洗淨飛水切塊，其餘材料浸透洗淨，加入水 10 碗以大火煲滾煲轉文火煲 2 小時，加鹽調味即可飲湯吃湯渣。

功效：健脾調中，利水消腫，適合平日小便不暢、整日昏昏欲睡，胃口不佳人士飲用。

### 八) 核桃淮山豬展湯

材料：核桃（連衣）二兩，淮山五錢，北薈三錢，黑棗三粒，紅棗（去核）三粒，豬展一斤，生薑二片，鹽少量。

製法：豬展洗淨飛水，加清水 8 碗與其他材料共入煲，以大火煲滾後轉文火煲 2 小時，加鹽調味即可。

功效：健脾益胃，滋腎固精，補氣養血。適合日間嗜睡，並見尿黃、胃口差、大便不暢或不盡人士服用。

### 九) 百合蓮子黨參煲烏雞

材料：百合五錢，蓮子五錢，黨參五錢，玉竹五錢，生薏米五錢，烏雞一隻，紅棗（去核）十粒。

製法：烏雞洗淨去頭腳斬件飛水；將其餘材料浸洗乾淨；將所有洗淨材料放入瓦煲內，加水 10 碗，文火煲 2 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：健脾、補肺、固腎。適合平常自覺氣短乏力，口乾唇燥，心煩難眠人士服用。

### 十) 栗子瘦肉湯

材料：栗子（連殼連衣）半斤，陳皮一片，蜜棗四粒，瘦肉 12 兩，鹽少許。

製法：栗子洗淨，開邊；瘦肉洗淨飛水，切塊；所有材料放入煲內，加清水 8 碗，文火煲 1-2 小時，加鹽調味飲用。

功效：健脾、補肺、固腎。適合平素晚間咳嗽，白痰多，難以入睡人士服用。

按語：栗子有固肺補腎效果，若連連殼連衣煲，可加強補腎效果，但味道比較苦澀。

### 十一) 蓮子百合煲鴨肉

材料：蓮子一兩，百合一兩，芡實五錢，生薏米一兩，鴨肉半隻，紅棗（去核）兩粒，陳皮一片，生薑 3 片，鹽少許。

製法：先將鴨肉去內臟、頭、爪、骨；用滾水、生薑飄洗乾淨，切塊備用；其餘材料浸洗乾淨；將所有洗淨材料放入瓦煲內，加水適量，水滾後換成慢火煲 2-3 小時，加鹽調味即可飲用。

功效：養陰安神、健脾益腎。適合平素晚間易醒不寐，夜尿多人士服用。

### 十二) 素食補氣茶

材料：黨參一兩，雲苓一兩，白朮五錢，龍眼肉一兩，紅棗（去核）二十粒。

製法：所有材料放入煲內，加清水 6 碗，以中火滾 15 分鐘，熄火後焗 30 分鐘，再用中火

煲 10 分鐘，熄火，可以此茶代水

功效：升陽祛濕，補氣養血。適合平素四肢重墜，倦怠乏力人士服用。

在春天可以多選用之食物：韭菜、大蒜、蔥、菠菜、馬蹄、筍、蘿蔔、大棗、鍋巴、淮山、黨參、北芪、雪耳、木耳、核桃、芝麻、鯉魚、鯽魚、花膠、海參、鵪鶉等等。另外請留意，有長期慢性疾患的人，在春天少食高蛋白之類的「發物」，如海魚、蟹、蝦、韭菜等辛辣肥甘厚膩之物等，該類食物易使舊病復發。