

服用中成藥抗疫要注意什麼？



註冊中醫師趙曄表示，中成藥的藥性和用法各有不同，市民應小心服用，建議食用前諮詢中醫師。

中醫抗疫 | 撰文、攝影（部分圖片）：Karena

疫情仍嚴峻，不少人在家自備中成藥「看門口」，包括連花清瘟膠囊、金花清感顆粒和藿香正氣片等，以備不時之需。有指連花清瘟膠囊不適合寒涼體質人士服用，藥性較溫和的藿香正氣片更適合港人，到底是真是假？註冊中醫師趙曄與讀者分享中成藥的用法、忌宜，以及染疫後的飲食建議。讀者亦可參考港大中醫藥學院提供的抗疫藥膳湯包食譜。



凡藥皆有偏性，應在中醫師的指導下合理使用中成藥及藥膳。



藿香正氣片與連花清瘟膠囊的藥性及功效各有不同。



除了吃紅豆和薏米之外，赤小豆也能祛濕氣減水腫。



三、四月天氣潮濕又悶熱，適合煲祛濕湯水飲用。

根據臨床數據顯示，新冠肺炎會造成肺部組織損傷，還會影響消化系統及損害神經系統。在消化系統方面，會令患者出現腹瀉、嘔吐、食慾減退等症狀；而神經系統方面就會導致失眠、記憶力不佳、味覺及嗅覺減退等情況。應該服用什麼中藥，才可以治療新冠肺炎？趙曄醫師表示：「在數千年的中國歷史中，中醫處理過無數次瘟疫，這次的新冠病毒在中醫的理論體系中屬於濕邪疫，主要的治療思路是祛濕。這其中就包括兩大系統，消化系統和呼吸系統，兩者互相影響。目前市面能買到的中成藥，主要也是針對呼吸和消化系統。藿香正氣系列對消化系統最有效，而針對呼吸系統可以買到的是感冒葛根湯、小柴胡顆粒、感冒止咳顆粒、金花清感顆粒和連花清瘟膠囊。」

中成藥助排濕

藿香正氣片、金花清感顆粒和連花清瘟膠囊有何分別？在治療時可達致什麼效果？趙曄醫師解釋：「藿香正氣片由藿香、紫蘇、白芷、大腹皮、茯苓、白朮、半夏、陳皮、厚朴、桔梗、甘草、生薑、大棗製成，方子以二陳湯為基礎（化痰祛濕），再配以疏解外感及調整胃腸的芳香揮發性藥劑而成。目的是對人體進行排濕，用芳香、利水、溫燥的藥物將人體多餘的垃圾排出，提升自我恢復的能力，創造一個乾燥的體內環境。消化系統弱的人染病後會怕冷、嘔吐、腹瀉、腹脹，按說明書服用即可。對於沒有染病的人，平時消化系統又不好，舌苔厚膩，可以兩至三天吃一次，給體內創造良好的環境。這樣就算染疫病情也會比較輕微，或者恢復得較快。金花清感顆粒和連花清瘟膠囊，前者偏重濕熱，病人自我感覺惡寒輕，或不惡寒，甚至怕熱、咽紅咽痛、鼻塞流涕、口渴、咳嗽或咳而有痰等。後者用於發熱或高熱、惡寒、肌肉痠痛、鼻塞流涕、咳嗽、頭痛、咽乾咽痛等症狀。總括而言，藿香正氣是針對消化系統，舌苔呈厚白、膩的患者，而金花清感及連花清瘟針對呼吸系統，前者

適合出現熱重、舌紅、苔薄黃的人士，而後者適合出現高熱發燒、咳嗽重、肌肉痠痛、舌偏紅、苔黃膩的人士。」

慎用含有酒精的正氣水

藿香正氣片適合所有人服用嗎？市面上有藿香正氣片、正氣水和正氣軟膠囊，各種劑型藥效上有什麼不同？趙曄醫師指出：「藿香正氣片是一味家喻戶曉的中成藥，其處方來源於宋朝《太平惠民和劑局方》，已沿用了幾百年，藥方中沒有含任何劇烈中藥，在醫學典籍上暫時沒有記載任何不良反應，可以作一般人士疏解外感及調整胃腸時服用。藿香正氣片、藿香正氣水和藿香正氣軟膠囊成分基本上相同，只是劑型上有不同，一般而言，藿香正氣片藥性較溫和，小朋友也可以服用，但藿香正氣水含有乙醇，既然含有酒精，因此小孩不能服用；需要駕駛、孕婦以及對於酒精過敏的成人也不適宜服用。選購中成藥產品時，需要看清楚產品包裝上是否已印有衛生署註冊編號。市面上有不同藥廠的藿香正氣藥，建議市民購買信譽良好或歷史悠久的品牌，會較有品質保證。」

忌吃水果等濕寒食物

當不幸感染新冠肺炎，應如何處理？趙曄醫師認為：「可以諮詢中醫師，能吃湯藥最好，沒有就可以買到的中成藥，日常應備常用的中成藥，在服用藿香正氣片後，應忌食油膩、辛辣、營養太豐富的補品，以及黏膩的食物如糯米等，以免令脾胃生濕，並注意休息。飲食上應以健脾利濕為核心，可多吃赤小豆、薏苡仁、玉米鬚、花椒等，可利尿、利尿。日常進食分量應減少，保持一點飢餓感，不要飽飽，讓脾胃保持活力，亦避免吃濕寒之物，如水果、沙律等，以免產生寒濕。如果家裏有艾灸、刮痧板、拔罐器都可以根據中醫指導應用，可灸灸位於肚臍的神闕穴及臍下4橫指的關元穴。每天盡量出一點微汗幫助排濕，但切記不要大汗淋漓。」

抗疫藥膳湯包食譜

香港大學中醫藥學院公開一系列抗疫藥膳湯包食譜，功效涵蓋預防、治療及病後調理等，保健湯水適合男女老幼服用，亦有註明適用者的徵狀，市民可因應自己的體質及身體情況飲用，從而增強抵抗力，有效預防新冠病毒。

新冠肺炎未病預防—潤肺湯

材料：百合20克、麥冬15克、北沙參15克、防風10克、玉竹10克、北耆10克、桔梗10克、蘆根20克、牛蒡15克、海底椰10克、生薑3片、陳皮1塊。
做法：藥材浸泡20分鐘，瘦肉汆水，同放入藥煲，加8碗水大火煲滾，轉細火後煲60至90分鐘，分為3碗。
功效：清肺化痰、益氣養陰、預防呼吸道疾病。
適用者：偶有咳嗽、咽乾、口乾、鼻乾、痰少黏稠、大便偏乾、平素易於外感者。
用法：每日一碗，可供一家3人服用，每周煲1至2次，可與其他湯水交替服用。

新冠肺炎病中調理湯水—羅漢果茶

材料：羅漢果半個、無花果3至5枚，南北杏各12克、雪梨（帶皮）2個、橙（帶皮）1個、白蘿蔔（帶皮）半個，熱重者可加青橄欖5枚。
做法：以上諸味用6至8碗水中火煎煮30分鐘即可。
功效：清肺化痰，預防及輔助呼吸道疾病。
適用者：表現為咳嗽、咳痰、咽喉不適或疼痛、咽乾、呼吸不順者。
用法：代茶水服，以上為1至2人分量，每周服2至3次。

新冠肺炎病後康復湯水—蓮藕馬蹄湯

材料：蓮藕1節（約200克）、雲耳3至5克、馬蹄15粒、陳皮1塊或加魚腥草30克、泥鯉200克或瘦肉或排骨300克、生薑3片（後下）。
做法：藥材洗淨浸水，洗淨泥鯉或瘦肉或排骨汆水，浸泡洗淨的雲耳，以上諸味用10碗水，大火煲滾以後中小火煲煮90至100分鐘即可。
功效：清餘邪、益肺氣、養肺陰，促進呼吸道疾病的康復。
適用者：有氣虛疲倦、呼吸不暢、咳嗽，大便不暢等症狀。
用法：以上為3人一次分量，每周可服2至3次，可連吃2周或以上。

*以上藥膳只供參考，服用前宜先諮詢註冊中醫

營人餐單 · 李正雅



作者簡介：營養師李正雅（Angela），身兼專欄作家，文章見於雜誌、報章，曾編寫書籍，並擔任電視節目《食得健康嗎？》營養顧問，兼具Pilates教練資格。

健康飲食齊抗疫

疫情依然嚴峻，早前有人因害怕全民檢測、居家隔離等，而搶購食物及日用品，引發社會恐慌情緒。若一人染疫可能導致全家感染，需要隔離7日，嚴重者或沒有打疫苗的人更要14天隔離，所以考慮有一至兩星期的食物儲存量或日用品應已足夠，實毋須爭相搶購物資，所謂「愈共享愈有」，原來經常教小朋友的分享食物習慣，就是人生簡單但重要的道理。早前超市被人搶購一空的多是即食麵、罐頭午餐肉、冰櫃的肉類等，貨架都被「清零」，但當家中有許多這類高脂、高鹽的食物時，便有機會吃了過多脂肪、鹽分而不自覺。即使渡過了Omicron疫情，卻可能產生另一種麻煩，就是「三高」問題，慢性疾病需要更多醫療費及更長的治療時間。因此，筆者建議以下儲量小貼士：
1. 食物種類要多選擇，多靈活性。
2. 飲食要均衡，包含五大類（穀物類；水果類；蔬菜類；肉、魚、蛋及代替品；奶類及代替品）。
3. 注意營養標籤，要少油、鹽、糖。
4. 儲存兩星期的分量已足夠。
5. 健康食材。
健康食材推介：
A. 方便穀類：非油炸即食麵如米線、關廟麵、壽桃麵（用熱水灼幾分鐘即可食用）、燕麥糠（用熱水焗5至10分鐘即可食，用保溫杯效果更好）。
B. 其他穀類：雜米、紅米、小米、通粉、意粉、薯仔、番薯。
C. 可存放較長時間、抗氧化的蔬菜：蓮藕、西蘭花、南瓜、翠玉瓜、急凍蔬菜。

含豐富維他命C的水果：番石榴、橙、蘋果、梨、柑、牛油果、提子。
D. 罐頭肉類：水浸三文魚、吞拿魚、茄汁沙丁魚、茄汁豆類、罐頭雞肉、急凍瘦肉類（更易看出脂肪，愈白愈多脂肪，應少選多白色的肉類）。
E. 豆類：黃豆可提供肉類的完全蛋白質，不同雜豆都可提供部分蛋白質。
多營多變豆類：除了可鹹食亦可甜食，發酵後還可以當菜食，黃豆、綠豆、紅豆或花生都可以發酵成芽菜，在家中時間多了，不妨自製發芽菜，自給自足。
F. 奶類：低脂或脫脂奶粉、豆奶粉、杏仁奶粉等。
G. 高油、鹽、糖零食盡量少吃，如薯片、雪糕、餅乾、蛋糕、即食麵或午餐肉等。
新冠疫情影响已持續了兩年多，病毒不斷變化，人類更應懂得求變，變則通！如養成不良的飲食習慣，未解決病毒問題，已增加「三高」問題及慢性疾病。藉着疫情，生活節奏變慢了，也多了一點空閒時間，更應開始努力學習，做好美味與健康之間的平衡，增強身體免疫力，才能百毒不侵。



薯仔、番薯、蓮藕等都是可存放較久的健康食材。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫藥學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



《傷寒論》中的麻黃湯

近月香港新冠病毒肆虐橫行，醫院人滿為患，打疫苗、測試核酸，只見排起長龍，打亂了人們的正常生活。市民只能減少外出，做好防護措施，中醫視為「瘟疫流行」，《說文解字》：「疫，民皆疾也」。歷史上著名的溫病學家吳又可《瘟疫論》說：「各隨其氣而為病」，「無形、無象、無聲、無味、無臭」、「其來無時，其著無方」。因坐居室，只能用手機與親朋好友聯繫，互報平安，交流抗疫經驗與消息。日前獲悉觀塘地區多處地方發生疫情，撥通於該區開業、居住的同仁藥業桂能中醫的電話，一是表示問候，二是了解疫情，葉桂能是一位具有仁心的醫師，在觀塘行醫幾十年，對該區情況很為熟悉。他告訴我，他行醫那幢大廈已有一些人「中招」，測試為陽性。他身邊親戚也有人染病，他用《傷寒論》中的麻黃湯為基本方，對病者辨證論治，隨證加減，治癒不少病人，測試結果由陽轉陰。「麻黃湯」源出於漢代醫聖張仲景的《傷寒雜病論》（傷寒論），「麻黃湯」基本方由麻黃、桂枝、杏仁、炙甘草組成，具有發表宣肺、平喘止咳的功效。麻黃辛溫發表、宣肺平喘，配以桂枝，溫經散寒，助麻黃發表，杏仁降氣止咳，炙甘草化痰止咳，助麻黃平喘。現在來分析一下「麻黃湯」的主藥麻黃。麻黃為麻黃科植物麻及木賊麻黃或其他含麻黃鹼的同屬植物的草質莖。性味：辛、微苦、溫。歸經入肺、膀胱經。臨床中常用於外感風寒、麻疹不透、咳嗽、氣喘、水腫。後世醫家都認為麻黃是一味發汗解表、止咳平喘之要藥，文獻記有：《本經》：「主中風、傷寒頭痛、溫瘧。發出汗、去邪熱氣，止咳逆上氣、除寒熱、破症瘕積聚」。《本草綱目》：「治水腫」。《本草備要》：「治療哮喘」。

現代藥理研究：麻黃內含麻黃鹼、假麻黃鹼等多種生物鹼，還含有揮發油。它的藥理作用：麻黃鹼有鬆弛支氣管平滑肌、收縮血管、升高血壓及興奮中樞作用，它的作用與腎上腺素相似，但較溫和持久。假麻黃鹼有利尿作用，揮發油有發汗作用，能抑制流感病毒。內地抗擊新冠肺炎的「三方三藥」都是以麻黃等為主藥。「清肺排毒湯」：主要成分由21味中藥組成：麻黃、炙甘草、杏仁、生石膏、桂枝、澤瀉、豬苓、白朮、茯苓、柴胡、黃芩、射干、山藥、枳實、陳皮、藿香等。該方是國家診療方案中推薦的「通用」方劑。適用於新冠肺炎輕型、普通型、重型、危重型患者，主要功效為宣肺透邪、清熱化濕、健脾化飲。「化濕敗毒方」：主要成分由14味中藥組成：生麻黃、藿香、生石膏、杏仁、法半夏、厚朴、蒼朮、草果、茯苓、生黃芪、赤芍、葶藶子、生大黃、甘草。該方主要功效為解毒化濕、清熱平喘。主要適用於新冠肺炎輕型、普通型和重症患者的治療。化濕敗毒方和宣肺敗毒方是黃璐琦院士團隊和張伯禮院士團隊在武漢一線的臨床救治過程中，根據臨床觀察總結的有效方劑。「宣肺敗毒方」：宣肺敗毒方來源於麻杏石甘湯、麻杏薤甘湯等經典名方。主要成分由生麻黃、苦杏仁、生石膏、生薏苡仁、葶藶子、廣藿香、青蒿草、虎杖、馬鞭草、乾茅根、葶藶子、化桔紅、生甘草13味中藥組成。該方主要適用於新冠肺炎輕型、普通型患者的治療。主要功效為宣肺化濕、清熱透邪、潤肺解毒。上述「三方三藥」均是內地中醫在臨床抗擊新冠肺炎的實踐中總結出來、行之有效的應用藥方。在當前香港抗擊新冠肺炎的醫療中，不論是在家居防疫，住院治療都有一定的治療作用，為此，供讀者參考。共同協力，爭取盡早取得抗疫成功。