

# 抗疫湯藥+功法鍛煉+穴位按摩

# 中醫治新冠 視年齡體質對症下藥



疫情大爆發，大批市民搶購連花清瘟膠囊，有藥房更一度賣斷市。

新冠患者持續飆升，公立醫院床位難求，大批市民求醫無門，連花清瘟、心理痛等藥品全城賣斷貨。一旦中招但未能入院，點算好？中西醫治療點樣揀？熱賣藥品是否適合所有人？《大公報》由中醫角度出發，介紹新冠肺炎的治理方法。

大公報記者 邵穎

## 中藥治療知多啲

Q 從中醫角度來看，新冠病毒是如何對人體產生影響？

A 新冠屬於中醫學的「疫病」範疇。病因是感受新冠病毒，加之香港地區氣候濕熱，形成寒、熱、濕夾雜的疫病之氣，侵襲人體，疫氣相傳，致使疫病流行。本病病變主要在肺，涉及脾胃腎，病機特點為「風、寒、熱、濕、毒、虛、瘀」。

新疫毒兼有風、寒、濕、熱的特點，易損傷肺氣，導致肺氣虧虛，致使肺氣壅滯，而肺氣是推動心血運行的動力，肺氣不足，則心血鼓動無力，心主血脈功能下降，出現氣虛血瘀，加重心臟負擔。進一步發展，就會損傷脾胃，血的生成與肺、脾胃相關。所以在後期，就會影響到心血管系統，導致疾病危重。

Q 中醫治療新冠的原理是什麼？

A 中醫治療不是對抗，也不是針對局部症狀治療，而是基於溫病學瘟疫理論，根據季節、氣候和人的年齡、體質、整體身體狀況進行辨證論治，從整體出發調動人體全身的功能，扶正與祛邪相結合從而達到治療目的。

Q 很多患者現在無法入院治療，一旦中招可怎麼處理？

A 香港註冊中醫學會提供有免費中醫藥治療，這些無法入院患者，最好能積極尋求中醫幫助，以免延誤病情。

Q 日常有哪些防範病毒的方法與建議？

A 可以進行傳統功法鍛煉，如八段錦、太極拳都有很好的健身作用。推薦每天1-2次，練習時間15-30分鐘，按個人體質狀況，以舒適為宜。也可以進行穴位按摩，如合谷（雙側）、胃脘、足三里（雙側）等。每穴操作3-5分鐘。

資料來源：香港註冊中醫學會、香港註冊中醫學會會長陳永光

## 中醫師推薦抗疫湯劑

### 新冠疫情中藥預防方

#### 成分



防風10克



白朮15克



五指毛桃30克



蒼朮10克



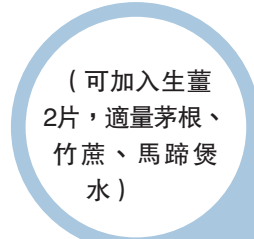
銀花10克



牛蒡子10克



甘草6克



#### 做法

大火煮沸，中火煮20分鐘

#### 功效

扶正固本，提高機體免疫以防禦外邪的作用。散中寓補，補中寓散，目的以扶正益氣祛邪

## 內地專家：中藥證有助減輕症狀

美國微生物科學院院士、深圳市第三人民醫院院長盧洪洲昨日在由大公文匯集團主辦的「香港抗疫主題講座」上表示，中醫在中國抗擊新冠的過程中，有良好的作用，證實有助於症狀減輕。

有一定幫助，服用益生菌亦有一定效果。此外，中成藥「疏風解毒膠囊」、「連花清瘟膠囊」都經證實對新冠治療有幫助，其中，「疏風解毒膠囊」已在德國上市。

盧洪洲說，如難以購買到上述藥物，通過口服大劑量維他命C，可避免重症。至於無徵狀、輕症患者，應當加強營養，多攝入蔬菜、水果，避免辛辣飲食。

### 服大劑量維他命C免重症

他表示，中醫有「肺與大腸相表裏」的說法，因此一些疏通腸胃的藥材，如大黃等均對新冠症狀



內地早前向本港捐贈大量金花清瘟感顆粒對抗疫情。



## 連花清瘟小百科

- 中國工程院院士鍾南山團隊研究認為，連花清瘟能夠抑制SARS-CoV-2的複製，降低促炎細胞因子，從而緩解新冠症狀。
- 2020年4月，國家藥品監督管理局批准連花清瘟膠囊在原批准適應症基礎上增加「新型冠狀病毒肺炎輕型、普通型」新適應症，可用於輕型、普通型引起的發熱、咳嗽、乏力。

### 主要成分

連翹、金銀花、炙麻黃、炒苦杏仁、石膏、板藍根、棉馬貫眾、魚腥草、廣藿香、大黃、紅景天、薄荷腦、甘草

### 功能主治

清瘟解毒，宣肺洩熱。用於治療流行性感胃熱毒襲肺證。

### 注意事項

- 兒童、孕婦、哺乳性婦女、年老體弱及脾虛便溏者應在醫師指導下服用。
- 有肝病、糖尿病、腎病等慢性病嚴重者應在醫師指導下服用。
- 忌煙、酒及辛辣、生冷、油膩食物。

- 不宜在服藥期間同時服用滋補性中藥。
- 高血壓、心臟病患者、過敏體質者、運動員、風寒感冒者慎用。
- 發熱體溫超過38.5℃的患者，應去醫院就診。

替代藥品：金花清感顆粒

資料來源：國家藥品監督管理局、連花清瘟膠囊藥品說明、香港註冊中醫學會會長陳永光

## 免疫力提升湯水

### 成分

- 黃芪15克
- 山藥30克
- 靈芝10克
- 鐵皮石斛10克
- 茯苓15克
- 玉竹10克

- 加入瘦肉300克，或烏雞半隻

### 做法

煲1.5小時

### 功效

健脾益氣，養陰潤肺，提升機體免疫力

\*備註：預防方僅供參考，未必適合所有人，如有任何疑問，應向中醫師查詢；長期病患者、孕婦、幼童等免疫力較弱者，服用前必須先諮詢中醫師意見

資料來源：香港註冊中醫學會會長陳永光、香港註冊中醫學會副會長林志秀、香港中醫藥界抗疫聯盟

## 新冠肺炎預防一號方

### 成分

- 金銀花10克
- 連翹10克
- 板藍根10克
- 蘆根10克
- 桑白皮10克
- 白朮10克
- 藿香8克
- 生甘草3克

### 做法

用3.5碗水浸泡半個鐘，大火煲滾，轉中細火煲20分鐘，隔走渣滓，剩餘一碗半藥，早晚各服一次

### 功效

清肺解毒、祛濕化濁，適合體質平和，或是比較強壯，消化功能正常者

## 市民盲搶「痛」

近日香港掀起一股盲搶「痛」，全港藥房幾乎一掃光！

昨日大公報記者到藥房買藥，旁邊的男士欲購「心理痛」，女職員回答只有「經痛配方」（月經專用）還剩少量，並說「其實止痛功效差不多」，該名男士立即買了兩盒。

職員對記者表示，自從日前專家袁國勇提到該藥品，市民即蜂擁搶購，據知有同行更以「疫情價」出售，一盒50粒加價賣約200元。

藥劑師則勸喻市民切勿「當糖食」，用前看清說明及成分，小朋友

更不能按成人分量服用，有需要時應諮詢醫生意見。

大公報記者陳正攝



市民蜂擁搶購「心理痛」，連經痛配方也不放過。

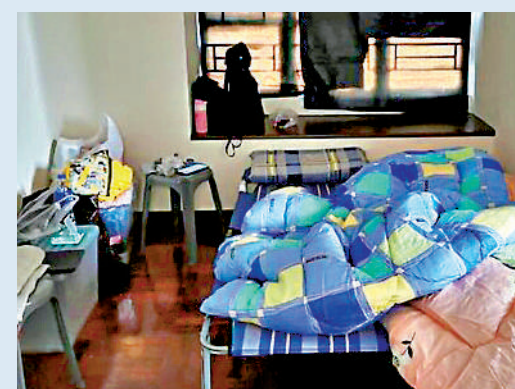
## 抗疫快訊

## 市建局調撥單位供租戶隔離

【大公報訊】市建局行政總監韋志成昨日發表網誌表示，局方已調撥至少56個單位供轄下安置大廈有抗疫需求的租戶免費使用，亦計劃於下月初向轄下住宅租戶派發物資包，涉約600戶。另外，市建局將於4月推出新一輪為期六個月的租金寬減措施，希望與租戶共渡時艱。

韋志成介紹說，租戶一旦確診需居家隔離，其沒有染疫但屬於密切接觸者的同住家人，可向市建局提出並安排入住應急單位。同時，市建局已聯同東華三院合作，為隔離者送遞物資包，提供包括抗疫及消毒用品、快速測試套裝、米、罐頭和乾糧等食物，以及個人護理用品，亦會安排人手為隔離住戶轉交自行訂購的物資。

另外，市建局計劃準備更多物資包提供給其他約600個租戶，最快於3月初開始派送。



市建局已調撥至少56個單位供轄下安置大廈有抗疫需求的租戶免費使用。