

湯類（飲食調理）

舉例：葱白 15g、白蘿蔔 30g、香菜 3g，加水適量，煮沸熱飲。



國家發布最新甲流中醫藥預防方案

中醫藥學在長期臨床實踐中積累了豐富的防治時行感冒的經驗。國家衛生部和中醫藥管理局在梳理文獻、總結名老中醫和前期中醫藥防治甲型 H1N1 流感經驗的基礎上，針對甲型 H1N1 流感的特點，根據中醫「正氣存內，邪不可干」原則，日前對外印發了最新的《2009 版（修訂版第一版）甲流中醫藥預防方案》——

最新的甲流中醫藥預防方案包括「生活起居」；「飲食調理——湯類、涼拌菜、粥類和茶類」；「藥物預防」及「其他預防」如香囊、香薰等四大部分。

藥物預防

(一) 太子參 10g、蘇葉 6g、黃芩 10g、牛蒡子 10g，或選用生黃芪 15g、白朮 10g、防風 6g

適用人群：素體虛弱、易於外感者。

煎服方法：每日 1 服，水煎服，早晚各一次，3~5 服為宜。兒童、老人用量酌減。

(二) 大青葉 5g、紫草 5g、生甘草 3g

適用人群：面色偏紅、口咽、鼻時有乾燥、喜涼，大便略乾，小便黃者。

煎服方法：每日 1 服，水煎服，早晚各一次，3~5 服為宜。兒童、老人用量酌減。

(三) 桑葉 10g、金銀花 10g、白茅根 15g

適用人群：口、鼻時有乾燥、小便黃者。

煎服方法：每日 1 服，水煎服，早晚各一次，3~5 服為宜。兒童、老人用量酌減。

採編：蔡淑芬

圖：彭珍

(四) 蘆薈 10g、佩蘭 10g、陳皮 10g
適應人群：常有口黏、腹脹、便溏者。

煎服方法：每日 1 服，水煎服，早晚各一次，3~5 服為宜。兒童、老人用量酌減。

(五) 薑香 6g、蘇葉 6g、銀花 10g、生山楂 10g

適應人群：易夾食夾滯的兒童。此類兒童容易「上火」，口氣酸腐，大便臭穢或乾燥。

煎服方法：每日 1 服，水煎服，早晚各一次，3~5 服為宜。

(六) 金銀花 3g、大青葉 3g、薄荷 3g、生甘草 3g

適應人群：易患咽喉疼痛者。

煎服方法：每日 1 服，沸水泡飲，含漱或代茶飲，3~5 服為宜。

(七) 魚腥草 5g、金銀花 5g、蘇葉 3g、蘆根 10g

適應人群：發生群體流行期間，上述各方適應人群症狀不明顯者。

煎服方法：每日 1 服，水煎服，早晚各一次，3~5 服為宜。兒童、老人用量酌減。

注意事項：

1. 在中醫師的指導下選用；

生活起居

(一) 「虛邪賊風，避之有時」，遠離患者，減少聚集；及時增減衣物，以適寒溫。

(二) 「飲食有節」，飲食要適時、適量、適溫，少進刺激之品。

(三) 「起居有常」，作息規律，運動適量，勤洗手，居室常通風。

(四) 「精神內守」，正確認識疾病與疫情，保持良好的心態，避免「恐則氣下，驚則氣亂」。

茶類（飲食調理）

舉例：綠茶、菊花、生甘草各 3g，開水沖泡飲用或金蓮花 3~5 朵代茶飲。

上述飲食調理方法，可根據個人喜好和身體狀況，適當適時選用。



►甘草有出色的解毒功能，對流感病毒有抑制作用。

藥花詩賞

石榴 Punica granatum L.為石榴科落葉灌木或小喬木，英文名為 Pomegranate。根據《博物志》上「漢張騫出使西域，途經安石國，得榴種歸，故名安石榴。」的記載，石榴在我國已有兩千多年的栽培史。五月，是石榴花開的季節。

「五月榴花紅似火」、「春花開盡見深紅」是對石榴花最貼切的描述。

石榴花

中國人視石榴為吉祥物，認為她是多子多福的象徵。郭沫若先生讚美石榴「有梅樹的枝幹，有楊柳的葉片，奇崛而不枯瘠，清新而不柔媚，這風度實兼備了梅柳之長，而捨去了梅柳之短。」並富有想像力地稱之為「夏季的心臟」。有研究報道，石榴確能減慢心率，對患有心悸的病人尤其適宜。而且石榴汁中含有多種抗氧化劑，有助於減少心血管壁脂肪堆積，阻礙動脈粥樣硬化的形成。

花果皆可入藥

中醫認為，石榴花味酸、澀、性平。具有涼血、止血等功效。適用於衄血、吐血、外傷出血、月經不調、崩漏等病症。石榴可謂全身是寶，果皮、根、花皆可入藥。鮮食石榴果具有生津解渴、解酒排毒的作用。石榴汁含有多種氨基酸和微量元素，有助消化、抗胃潰瘍、軟化血管、降血脂、降低膽固醇、解酒等多種功能。石榴皮對痢疾桿菌、大腸桿菌有較好的抑制作用。用石榴籽煎汁後含漱，可以防治口臭和扁桃體炎。石榴花泡水洗眼，有明目的效果。將石榴洗淨後切成片塗抹於面部，待汁乾後用清水洗淨，再敷以護膚品，有助於改善氣色。



清爽冰皮月餅大行其道

冰皮月餅近年大行其道，顯示消費者趨向清淡口味的月餅餡料，特別是以清鮮的水果炮製的冰皮月餅。其中大班冰皮月餅的餡料豐富多變，總口味竟達 60 款之多，新穎口味包括冰皮迷你極品白松露芝士荳蓉月餅、冰皮迷你特濃朱古力粒荳蓉月餅、冰皮迷你特濃奶黃荳蓉月餅、冰皮迷你小倉紅荳蓉月餅、冰皮迷你藍莓荳蓉月餅、冰皮迷你甜蜜蜜荔枝荳蓉月餅、冰皮迷你黃金杏桃綠荳蓉月餅、冰皮迷你牛奶奶太妃咖啡荳蓉月餅、冰皮迷你港式檸茶荳蓉月餅、冰皮迷你韓風柚子檸茶荳蓉月餅、冰皮迷你台式木瓜奶荳蓉月餅、冰皮迷你檸檬朱古力荳蓉月餅、冰皮迷你乳酪朱古力荳蓉月餅。

健康美食站

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

二〇〇九年九月三十日 星期三

網址：<http://www.takungpao.com>e-mail:tkpmxsk@takungpao.com

FAX:2572 5593

逢周三刊出

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

二〇〇九年九月三十日 星期三

網址：<http://www.takungpao.com>e-mail:tkpmxsk@takungpao.com

FAX:2572 5593

逢周三刊出

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

二〇〇九年九月三十日 星期三

網址：<http://www.takungpao.com>e-mail:tkpmxsk@takungpao.com

FAX:2572 5593

逢周三刊出

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

二〇〇九年九月三十日 星期三

網址：<http://www.takungpao.com>e-mail:tkpmxsk@takungpao.com

FAX:2572 5593

逢周三刊出

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

二〇〇九年九月三十日 星期三

網址：<http://www.takungpao.com>e-mail:tkpmxsk@takungpao.com

FAX:2572 5593

逢周三刊出

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

二〇〇九年九月三十日 星期三

網址：<http://www.takungpao.com>e-mail:tkpmxsk@takungpao.com

FAX:2572 5593

逢周三刊出

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

二〇〇九年九月三十日 星期三

網址：<http://www.takungpao.com>e-mail:tkpmxsk@takungpao.com

FAX:2572 5593

逢周三刊出

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉

版權所有 翻印必究

二〇〇九年九月三十日 星期三

網址：<http://www.takungpao.com>e-mail:tkpmxsk@takungpao.com

FAX:2572 5593

逢周三刊出

A34 中華醫藥

版權所有 翻印必究

責任編輯：蔡淑芬

美術編輯：吳敏玉