

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。

（四）蘇葉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）藿香6g、蘇葉6g、銀花10g、生山楂10g

適應人群：易夾食滯的兒童。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，減少集聚；及時增減衣物，以適寒溫。

（二）「食飲有節」，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至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。

2.不宜長期使用；

3.服用後感覺不適者，暫停服用並諮詢醫師；

4.對上述藥物有過敏史者禁用，過敏體質者慎用。

其他預防方法

（一）香囊：可用芳香化濁類中藥製成香囊，如蒼朮、艾葉、藿香、當歸、白芷、草果等。

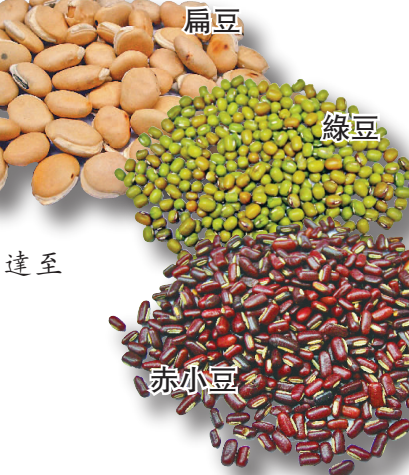
（二）香薰：公共場所可用中藥香薰，如山楂枝研細末製成盤香燃燒。

（三）中藥空氣消毒劑。

粥類（飲食調理）

1：赤小豆、綠豆、白扁豆各30g，洗淨，加水500ml，煮熟食用；

扁豆健脾和中、清暑化濕；綠豆清熱解毒、祛暑利水；赤小豆利水除濕、消腫解毒。常用三種豆煮湯或粥食，鹹甜皆可，能除體內積存之濕與毒素，且可健脾，達至預防流感外邪入侵的功效。



2：紅皮花生仁、紅小豆、紅棗各30g，洗淨，加水500ml，煮熟，加入適量紅糖食用。

紅皮花生、紅豆和紅棗，皆能養血補氣，有助增強抗病能力。



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。



香菜(芫荽)

白蘿蔔

葱白有發表和通陽功效，發散力強；芫荽發汗辟穢，升散力強；白蘿蔔能消食化痰、下氣寬中，三者共煮湯食，有清熱解表、祛滯膩、扶正氣的功效。湯味清香好飲，適合作預防流感食療之用。

涼拌菜（飲食調理）

舉例：鮮魚腥草（或鮮敗醬草、或鮮馬齒莧）30~60g，開水焯後，蒜汁加醋涼拌。

無常的真理

「將無盡的哀思，化作經聲佛號，將無限的回憶，化為祝福感念……。」坐在蒲團上，心念越過了前天的告別儀式。師兄的父親往生，在告別儀式上，恭誦了星雲大師為往生者的祈願文，一句句的祈願祝禱，道盡了送別的兒女，對其先父的無盡追思與祝福，讓整個告別儀式，畫上了圓滿的終點。

心念一轉，出現了昨天佛化婚禮的熱鬧場面，新婚家庭中多少的親朋好友與前來祝福的佛光會員，讓本來肅穆的佛堂，增添了喜悅的氣氛，一樣是大師的祝禱，希望新人能做一等的夫婦，「丈夫能幽默說笑，助理家務；太太能治家整潔，賢慧有德」，不要做第四等的夫婦「丈夫只會在外交際，遊蕩不歸；太太則到處搬弄是非，製造事端。」與會的眾，體會到佛法不是呆板的誦經儀式，而是生活化地引導我們走入正確的人生旅途。

從生離死別、悲歡離合到須彌的盟誓、恩愛不渝……，都是人生的過程，但是面對接踵而至的現象變化，通常我們會眷戀美好、快樂的事物，對於變化中的哀傷、痛苦，總是不能放下，尤其對於本來擁有的如金錢、物質、愛情、青春美貌、權力富貴……，當起變化時，好則沾沾自喜、壞則痛苦難當，心念的執著性，讓原本平靜的生活，生起了漣漪，尤其急功好利的性格，更讓現代人多了憂鬱或躁鬱的精神病變。

對於生命所起的任何變化，佛教以無常來說明，無常是佛教的真理之一。很多人對無常的意義不明白，常常心生抗拒，感到害怕，其實，無常就是遷流、變化的意思。在我們的生命裡，從自我的個體到外在的物質，有哪些不會遷流變化的呢？

從現象界來看，器世間的成住壞空、身體上的生老病死乃至細到心念的生住異滅，時時都不斷在變化着，了解了這個道理，我們就應該明白，世界上再美好的東西，也會有變化的一刻，當變化現象來臨時，我們就要去體會，世間的現象是無常苦空的，但我們的真心卻可以透過對真理的證悟超越無常，也就是對世間的變化，我們能以了解世間緣起緣滅的道理，不要執著在現象上，若能如此任性逍遙，自能隨緣放曠，一切則不會因為變化而感到痛苦難當，自能因此自在悠遊於法界之中。

人間佛教的理念，就是幫助我們於哀傷中得到慰藉，於快樂中珍惜因緣。坐在蒲團上，遷流變化的心念亦是無常，但慶幸自己出家修道，讓面對無常訊息的警覺性，得到正確的觀念引導。禪是什麼，蒲團上透出了一些訊息，大家何妨參一參。

（作者為佛光山內地與港澳地區總住持）



身心自在

（逢周三刊出）

藥花詩賞

詩文：党毅博士

圖攝：陳虎彪博士

隔周三刊出

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。



純正的榴花紅，
艷在平和的五月裡。
開春的花消隱之後，
石榴一枝獨秀，創造出生命的神奇。

有人說，
錯過春天，
她失去了一個好時機。
卻不料，
當秋天收穫之際，
她子孫滿堂、盡享甘饈。
紅撲撲的臉上，
是那母親的慈意。
那神采，染紅了天空，
那火焰，照亮了大地。
她不畏驕陽的直射，
因為她有楊柳的婆娑；
她不媚春風的愛撫，
因為她有梅花的剛毅。
青春的嬌嫩終將離去，
石榴花卻將它化為永恆的甜蜜。

自信因而大度，
充實源於勤力。
當人們嚼破那天地珍珠千萬粒，
才真正領會了她的花語：成熟的美麗。

編者按：《藥花詩賞》下次刊出：十月七日

薑汁純白蓮蓉月

奇華餅家今年作出突破，以中國人一向認為正氣及驅寒的薑做餡料，推出薑汁純白蓮蓉月。幼滑的純白蓮蓉，配搭清新的薑粒，咀嚼時不單感受到蓮子清甜不膩的幽香，而薑汁徐徐滲出亦讓微辣的刺激滲透味蕾，卻又令人有難以想像的協調，配搭非常新鮮。全新推出的薑汁純白蓮蓉月，一盒八個迷你裝；另有一盒四個迷你裝，喜愛薑味的朋友不能錯過。



方便即溶五青汁

五青汁乃流傳民間多年的健康蔬果汁，不過許多女士都怕在家自製五青汁麻煩、或嫌從果店購買的不夠衛生、不新鮮且昂貴，因此「即溶五青汁」就最適合不過。它採用純天然青瓜、苦瓜、西芹、青椒及青蘋果做成，以低溫凍凍萃取技術製成即溶粉狀，一包等於一杯分量，味道改良但仍全面保留有效營養成分，適合愛美女士每天飲用，除瘦身外，更有降火功效，可解決因熱氣而形成的暗瘡、口臭及排毒不順等問題。

「即溶五青汁」一盒二十包，足20天分量，其優點在於冷水一沖即溶，且味道經改良，去除苦澀味，無人工添加劑。查詢電話：8111-1575



▲▲大班新口味：
木瓜奶豆蓉和杏桃綠豆蓉冰皮月餅

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，總口味達60款之多，新穎口味包括冰皮迷你極品白松露芝士豆蓉月餅、冰皮迷你特濃朱古力粒粒豆蓉月餅、冰皮迷你特濃奶黃豆蓉月餅、冰皮迷你小倉紅豆蓉月餅、冰皮迷你藍莓豆蓉月餅、冰皮迷你甜蜜蜜荔枝豆蓉月餅、冰皮迷你黃金杏桃綠豆蓉月餅、冰皮迷你牛奶太妃咖啡豆蓉月餅、冰皮迷你港式檸檬豆蓉月餅、冰皮迷你韓風柚子檸檬豆蓉月餅、冰皮迷你台式木瓜奶黃豆蓉月餅、冰皮迷你檸檬朱古力豆蓉月餅、冰皮迷你乳酪朱古力豆蓉月餅。