

流感中醫藥膳驗方——

桑菊銀花茶淺議

天氣乍暖還寒，患流感者衆，尤其春季以風熱感冒者為多，不少人都在風熱感冒初起時泡飲中藥茶，其中以桑菊銀花茶甚為普遍（此方亦為政府衛生署的選方），本欄特邀註冊中醫陳抗生，為讀者撰文解讀此民間茶療驗方——

桑菊銀花茶

——香港政府衛生署中醫事務部選方

組成：桑葉 6g、菊花 10g、銀花 6g、薄荷 3g、桔梗 6g、甘草 3g。

用法：先把桑葉、菊花、銀花、甘草四味洗淨，加水約 500ml，若有咽喉不適者，可加

桔梗同煎。上藥煮沸約 10 分鐘，再放入薄荷，燉 5 分鐘，濾去渣，當茶飲用。

方解：本方是桑菊飲的加減方，桑菊飲溫病條辨是經過長期大量臨床驗證，按照國際規定的

隨機數字法隨機分組（用藥組、對照組），並通過統計學處理，數十年來已不斷有大量現代臨床驗證文獻報告，證實行之有效的中醫藥名方。

甘草調和百藥

討論：（1）甘草是一味常用藥，由於它能通 12 經，可升可降，與補、瀉、寒、熱、溫、涼等各類藥物配合應用，使各藥相互和諧，故前人用之為「調和百藥」，是各類方劑的「百搭之王」。

隨着中草藥在各個醫學領域中廣泛使用，甘草的毒性雖很低，但其長期應用或大量使用引起的不

良反應，在國內的中醫藥文獻中屢見報道，並越來越引起臨床學家的重視。

現代藥理學研究證明，甘草次酸的化學結構與腎上腺皮質激素相似，能促進水和鈉鹽在體內的滯留和排出鉀離子，故有利尿作用。但不宜長期大量應用，長期濫用可引起甘草性假醛固酮增多症（Licorice Znduced Psudoaldo-Stronism），呈現水腫、高血壓、低血鉀、高血鈉、全身乏力等病徵，嚴重時可導致代謝性鹼中毒。又因甘草有糖皮質激

甘草能調和百藥，有「百搭王」之稱



素樣作用，可促進糖原異生，故糖尿病患者應慎用。本方的甘草為預防用藥之調劑，用量只 3g，並非大劑量長期應用，故方中之應用是安全而合理的。

年老體弱者慎服

（2）本藥膳方為辛涼解表之良方，適於體質偏熱的人群預防流感之用。但是，作為預防用藥的湯水篇指引，難免使市民誤會可以長期服用。根據上海學者預防流感的經驗，組方中既要注意防止感染，又要考慮固護正氣，即「正氣內存，邪不可干」。

桑菊銀花茶已有「桑菊飲」之三味主藥，桑葉、菊花、薄荷合用本身已夠辛涼疏風清熱之功效。在非患病的人群（雖然體質偏熱、大便乾結、尿赤黃等，尚屬亞健康狀態）預防用藥中，再加上性寒涼血的金銀花清熱解毒，雖可試用。但對年老或體弱的體質偏熱易感人群，應警惕寒涼偏過，導致傷陽敗胃。

桑菊棗湯 益氣健脾

又因甘草在本食療方只是調和輔助之「使藥」，方中若去除甘草也不會影響功效。長期服用者，可考慮停用甘草。若本方去除甘草後，改用大



小啓 中華醫藥與香港大學中醫藥學院合辦《杏林新語》專欄原於今天刊出，因稿件調動關係，暫停刊出一次，續稿於四月十一日（周一）刊登，敬請讀者留意。

黃菊

白菊

野菊

清肺熱 利咽喉

本食療方的桑葉、菊花、薄荷辛涼疏風清熱，是桑菊飲的主藥。方中的桑葉經清散，清泄肺熱；菊花一藥，有白菊、黃菊、野菊之分，黃白兩菊均有疏散風熱，平肝明目，清熱解毒之效，但白菊花味甘，長於平肝明目，清熱力稍弱；黃菊花味苦，疏散風熱較強；野菊花味甚苦，清熱解毒力特強。預防用藥可酌情選用黃、白兩菊。

薄荷疏散清熱，清利咽喉；銀花性味甘寒，為清熱解毒的要藥；甘草是清熱劑的輔助藥，有益氣調和藥性之效，與銀花合用組成的銀花甘草湯，可加強清熱解毒之藥效。桔梗有宣肺利咽之功，若咽喉不適者可加用之。因全方具有辛涼解表，清熱解毒，宣肺利咽的功效，適用於體質偏熱者的預防用藥，也可考慮應用於流感初期，風溫初起的輔助療法。

流行性感感冒診斷與治療指南

(中醫部分)(2011年版)

中醫治療

(一) 輕症。

1. 風熱犯衛。

（1）主症：發病初期，發熱或未發熱，咽紅不適，輕咳少痰，微汗。

（2）舌脈：舌質紅，苔薄或薄膩，脈浮數。

（3）治法：疏風清熱。

1、基本方藥：銀花、連翹、桑葉、菊花、炒杏仁、浙貝母、荊芥、牛蒡子、蘆根、薄荷（後下）、生甘草。

2、煎服法：水煎服，每劑水煎 400ml，每次口服 200ml，1 日 2 次，必要時可日服 2 劑，200ml，6 小時 1 次口服。

3、加減：苔厚膩加藿香、佩蘭；腹瀉加黃連、木香。

4、常用中成藥：疏風解毒膠囊、銀翹解毒類、雙黃連類口服製劑等。

2. 風寒束表。

（1）主症：發病初期，惡寒，發熱或未發熱，身痛頭痛，鼻涕清涕，無汗。

（2）舌脈：舌質淡紅，苔薄而潤。

（3）治法：辛溫解表。

1、基本方藥：炙麻黃、炒杏仁、桂枝、葛根、炙甘草、羌活、蘇葉。

2、煎服法：水煎服，每劑水煎 400ml，每次口服 200ml，1 日 2 次，必要時可日服 2 劑，200ml，6 小時 1 次口服。

3、常用中成藥：九味羌活顆粒、散

寒解熱口服液。

3. 熱毒襲肺。

（1）主症：高熱、咳嗽、痰黏咯痰不爽、口渴喜飲、咽痛、目赤。

（2）舌脈：舌質紅苔黃或膩，脈滑數。

（3）治法：清肺解毒。

1、基本方藥：炙麻黃、杏仁、生石膏（先煎）、知母、蘆根、牛蒡子、浙貝母、金銀花、青蒿、薄荷、瓜蒌、生甘草。

2、煎服法：水煎服，每劑水煎 400ml，每次口服 200ml，1 日 2 次，必要時可日服 2 劑，200ml，6 小時 1 次口服。

3、加減：便秘加生大黃。

4、常用中成藥：連花清瘟膠囊、蓮花清熱泡騰片、小兒豉豉清熱顆粒等。

5、注意：以上方藥、用量供參考使用，兒童用量酌減，有併發症、慢性基礎病史的患者，隨證施治。

(二) 危重症。

1. 熱毒壅肺。

（1）主症：高熱，咳嗽咯痰，氣短喘促；或心悸，躁擾不安，口唇紫暗，舌暗紅，苔黃膩或灰膩，脈滑數。

（2）治法：清熱瀉肺，解毒散瘀。

1、基本方藥：炙麻黃、生石膏、炒杏仁、知母、全瓜蒌、黃芩、浙貝母、生大黃、桑白皮、丹參、馬鞭草。

2、煎服法：水煎 400ml，每次 200ml，口服，日四次，病情重不能口服者可進

行結腸滴注，用量和次數同上。

3、加減：持續高熱，神昏譫語者加服安宮牛黃丸；抽搐者加羚羊角、僵蠶、廣地龍等；腹脹便秘者加枳實、元明粉。

2. 正虛邪陷。

（1）主症：呼吸急促或微弱，或輔助通氣，神志淡漠甚至昏蒙，面色蒼白或潮紅，冷汗自出或皮膚乾燥，四肢不溫或逆冷，口燥咽乾，舌暗淡，苔白，或舌紅絳少津，脈微細數，或脈微弱。

（2）治法：扶正固脫。

1、基本方藥：偏於氣虛陽脫者選用人參、製附子、乾薑、炙甘草、山萸肉等；偏於氣虛陰脫者可用紅參、麥冬、五味子、山萸肉、生地、炙甘草等。

2、煎服法：水煎 400ml，每次 200ml，口服，日四次，病情重不能口服者可進行結腸滴注，用量和次數同上。

3、加減：若仍有高熱者加用安宮牛黃丸。

中醫預防

與流感患者有明確接觸者：

（一）兒童、青壯年，身體強壯者可用下方：金銀花 6 克、大青葉 6 克、薄荷 3 克、生甘草 3 克，水煎服，每日一服，連服 5 天。

（二）老年體弱者可用下方：黨參 6 克、蘇葉 6 克、荊芥 6 克，水煎服，每日一服，連服 5 天。



新版流感診斷與治療指南

衛生部日前印發的《流行性感感冒診斷與治療指南（2011 年版）》反映流感最新進展，其中醫部分明確，中醫治療應辨風熱犯衛、風寒束表、熱毒襲肺、熱毒壅肺、正虛邪陷五型辨證論治，兒童、青壯年，身體強壯者、老年體弱者可用中醫方法預防流感。

《指南》明確了五種證型的主症、舌脈、治法。風熱犯衛、風寒束表、熱毒襲肺屬輕症，熱毒襲肺、正虛邪陷屬重症，風熱犯衛應疏風清熱，風寒束表應辛溫解表，熱毒襲肺應清肺解毒，熱毒壅肺應清熱瀉肺解毒散瘀，正虛邪陷應扶正固脫。

《指南》指出，與流感患者有明確接觸者的兒童、青壯年，身體強壯者可用金銀花 6 克、大青葉 6 克、薄荷 3 克、生甘草 3 克，水煎服每日一服，連服 5 天。老年體弱者可用黨參 6 克、蘇葉 6 克、荊芥 6 克，水煎服，每日一服，連服 5 天。

港大中醫藥學院專題講座

經方應用 腫瘤治療

(註冊中醫進修項目)

日期：2011 年 4 月 10 日（星期日）
時間：上午 9 時 30 分至下午 5 時
地點：香港大學李嘉誠醫學院驗室樓地下 5 號研討廳
目的：提高本港中、西醫及護理等醫學界人士及市民大眾對中醫藥理論與臨床應用的認識，從而推動香港地區中醫藥事業的發展。
對象：中、西醫及護理等醫學界人士，中、西醫學及護理學等本科、專科學生及對中醫學術有興趣之市民大眾。
講座一
時間：9:30-12:30（9:00 登記入場）
主持：香港大學中醫藥學院助理院長（行政）沈馮君教授
講題：經方的臨床應用
講者：香港大學中醫藥學院客席教授 張再良教授
講座二
時間：14:00-17:00（13:30 登記入場）
主持：香港大學中醫藥學院助理院長（教學）馮奕斌博士
講題：中醫藥與中晚期腫瘤治療
講者：香港大學中醫藥學院高級研究助理 方志紅博士

講者簡介：張再良教授，男，醫學博士，現為上海中醫藥大學教授、上海中醫藥大學基礎醫學院金匱教研室、香港大學中醫藥學院客席教授，曾任上海中醫藥大學基礎醫學院院長。從事中醫（金匱）的病證與治法方藥研究，現為上海中醫藥大學基礎醫學院教授，中醫臨床基礎科學學術帶頭人。對中醫經典的臨床應用、教學與研究積有一定的心得與經驗。

方志紅博士，女，現為香港大學中醫藥學院高級研究助理，上海中醫藥大學附屬上海市中醫醫院，副主任醫師，碩士研究生導師。江西中醫學院學士學位及碩士學位、上海中醫藥大學博士學位，曾於上海市傳染病醫院擔任住院醫師。科研工作包括有自然科學基金專案《酒精性肝損傷與小腸通透性改變的關係及健脾活血中藥複方的干預》第四完成人，上海市自然科學基金《扶正祛邪中藥複方對 TGF-β 信號通路介導的 EMT 在肺癌侵襲轉移過程中的干預作用及機制研究》第一負責人等。

語言：普通話
進修學分：每講座 3 分（註冊中醫適用）
名額：名額有限，先到先得
費用：公眾人士每場每位港幣 50 元正
香港大學中醫藥學院及香港大學專業進修學院中醫藥學部在學學位學生免費（入場請出示學生證）
報名：網上報名（<http://www3.hku.hk/chinmed/EVENT/aprilseminar2011/poster2.php>）
查詢電話：2589 0490（陳小姐）
截止報名日期：2011 年 4 月 1 日



化濕湯水解春暈

春天感到精神不振、倦怠疲乏、口淡乏味，甚或腹痛、大便稀爛，四肢懶倦。這是因為春濕的天氣影響人體的代謝，使我們感到不適應。中醫認為，健脾即可化濕，在日常生活中可以通過食療以助健脾化濕。

山藥芡實扁豆排骨湯

材料：可選用懷山藥 15 克，芡實 15 克，炒薏米 15 克，炒扁豆 15 克，北芪 12 克，白朮 10 克，豬排骨 200 克。

製法：先用水洗泡懷山藥，扁豆、薏米用鍋炒至微黃，豬排骨洗淨血污並斬件，芡實、北芪、白朮用清水洗淨，然後將全部用料放進湯煲內，用中火煲 1 個半小時，調味即可。

功效：此湯有健脾醒胃、去濕抗疲勞作用，對於脾虛濕重、精神不振者尤宜。

