

Omicron 猖獗 常備中藥看門口 補肺益氣 增強抵抗力

現在，香港第五波疫情嚴重，醫療系統爆煲，不少確診者求助無援，坊間流傳不少市民搶購止痛藥，雖然香港中醫藥僅是輔助醫療，長期以來缺乏大力推廣和多方面運用，但現時香港市民普遍接受保健形式，作用溫和。根據中醫理論，人體正氣足、抵抗力強，病邪難以侵犯到你，是所謂「正氣存內，邪不可干」，但如果病邪太盛，一定會長驅直入損傷你的正氣，打破你的防禦屏障而染病。瘟疫稱為「癘氣」，是強烈傳染性的外感病，男女老少都很難幸免。如抵抗力好，即使染病症狀也會較輕，身體復原也快，所以中醫特別強調預防的重要性。然而，提高抵抗力、調整體質等需配合飲食、情緒，運動，非一朝一夕可以完成。所以，經常服用健康湯包，把自己身體調理到平衡狀態且符合中醫保健理念。

文：香港中醫學會會長 汪慧敏教授 圖：汪慧敏教授、資料圖片

著名抗疫專家全小林院士指出，Omicron 隱匿性強，輕症多，化熱、化燥迅速；隱匿性強是指很多感染者無症狀，一些患者僅出現鼻涕清涕、咳嗽、肌肉痠痛、怕冷，類似中醫風寒感冒症狀。但如果發熱明顯，頭痛、喉嚨腫痛、口渴，就屬風熱或溫病初起。寒熱不同，用藥完全不同；痰少而黏不易咳出就有燥了，也有輕症患者五到七天後病情突然加重，這些都需要和醫師不時溝通才可以得到好的治療。中醫看病以辨證為主，強調個性化治療；從法律角度，在香港即使網上遙距看診，也必須面診後才可以在網上處方用藥。



汪慧敏教授

近日香港疫情嚴峻，大家要做好防疫。圖為日前市民排隊檢測。香港中通社



金銀花



菊花



川貝

根、大青葉、柴胡等成分的中成藥；發燒體溫高時可用含有柴胡、荊芥、防風、石膏、牛黃之類中成藥；痰多可選擇含半夏、桔梗、杏仁、橘紅、川貝等能化痰理氣的中成藥；有嘔吐、腹瀉腸胃道症狀常用有藿香、蘇葉、厚朴、白朮、陳皮、茯苓成分的中成藥。

所以，當外感熱病出現發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽等可用銀翹散；而發燒熱度高則用連花清瘟膠囊。雖然 Omicron 較腸胃道症狀相對不明顯，但還是有一部分人會有腹瀉、嘔吐，藿香正氣散也是治療胃腸型感冒和腸胃炎常用藥，可居家常備。

針對個人體質的中藥

比起湯水和中成藥，我更建議大家讓相熟中醫師給你調配一些針對你個人體質、身體狀況，適用於外感熱病的中藥用來傍身，一則可在急性外感熱病初起出現發燒、咽痛時及時服用；其二香港目前居家隔離，在其他家屬成員已經染病情況下，預防尤為迫切。據資料，Omicron 發病檢測有「滯後」現象，一些患者已經有發燒、咽痛、咳嗽等症狀，病毒檢測還是陰性，這完全可以根據中醫理念來用藥。

而外感熱病涵蓋現代醫學很多感染性疾和急性傳染病，病毒性感冒、流感、新冠肺炎都是在此範疇，我會讓我的病人備一些藥用來門口。因為經常有病人星期六突然發燒、喉嚨痛，要捱到周一來看診，有時周一工作很忙，拖到周二才能來，或者出差，發病二三天後才來就診，其實病情已經加重了很多，及時用藥可以抑制疾病於萌芽狀態。所以，我會常讓患者預先配藥以備不時之需。

其組成通常是金銀花、連翹、板藍根、大青葉、魚腥草、黃芩等一些具有廣譜抗炎症病毒的中藥，加上解表散

熱的柴胡、前胡，清利咽喉的薄荷、牛蒡子、桔梗，針對腸胃道的陳皮、蘇葉、藿香；如果患者脾胃差會加上白朮、雞內金保護腸胃；濕氣重加茯苓；平時便秘會加上玄參利咽通便或萊菔子化痰通膈。

因此，疫情期間，長時間待在人多擠迫空氣不流通的地方或在高風險地區逗留，感染風險較大時，我會讓病人用小劑量（平時劑量的八分之一）來預防一下，低劑量恰似一杯快速自製的清肺解毒涼茶，方便而且有保健作用。不過，再次提醒大家，湯水、中成藥、中藥要在註冊中醫師指導下應用，特別 Omicron 病情變化迅速，尤其是嬰幼兒萬不可擅自給予服用。



可居家備用的中成藥

其他防疫湯水參考



志蓮淨苑健康湯水



防疫健肺湯



養生攻略 艾灸激發自癒力

我近期治療各種病症，幾乎都用艾灸配合治療，而且功效更加好。

《孟子·離婁上》：「今之欲王者，猶七年之病，求三年之艾也。」七年之病是指大病、難治之病，三年之艾是指三年以上的陳艾。原來，新艾氣味辛烈、含揮發油多，艾灸時燃燒快、火力強、煙大、艾灰易脫落，容易傷及皮膚和血脈，而陳艾含揮發油少，燃燒緩慢、煙少、艾灰不易脫落，火力溫和，溫而不燥，潤能通經，療效更好。

很多人質疑艾灸就是利用艾條點燃後的熱刺激局部，猶如烤火，沒有傳說的治療效果。

《黃帝內經》的《靈樞·官能》說：「針所不為，灸之所宜」，《醫學入門》亦說：「藥之不及，針之不到，必須灸之。」

灸法很早就被人們所重視，不能下床的重症肌無力病人，艾灸後可以下床走路，照顧自己；化療後白細胞下降至600的卵巢癌患者，艾灸後白細胞升至正常。

很多實際案例均說明了艾灸的醫用療效。但是，有的人在做艾灸時為了追求效果，想着在最短的時間內把病治好，覺得溫度愈高愈好，距離穴位愈近愈好，最後的結果往往是灼傷了自己，甚至還受到感染。

艾灸的溫度愈高，皮膚就會形成一個耐受反應，效果就不會太明顯；再加上溫度升高，皮膚毛孔會自動關閉，只是表面熱，深處不熱，艾性以及藥性難以滲透。所以只是做無用功，或者效果很差很差。

艾灸的目的在於加快經氣的運行，以達到把病邪排走的效果。如果一直是表面熱、表面燙，病邪更會往裏走，即往內竄走。這樣表面的病邪被趕走了，但身體內部卻受傷了。

灸也有久的意思，指的是火候：一個是指艾灸需用陳艾，才能得到它溫和敦厚之氣；再一個就是指艾灸需要時間，需要長久灸。

新艾會比較躁烈，灸起來會感覺燙，所以能用作灸的艾，以陳年的為上品，最常見的就是三年陳艾。而陳艾對保存是有要求的，時間太長就容易壞掉了，保存不合格，也不行，都會影響效果。

如果艾灸一離開皮膚，裏面就沒有熱的感覺，這個也不行，就是後勁不足。所以，艾條好不好，不僅要看穿透力，還要有後勁。

艾灸的神奇，不是以病治病，而是對身體整體的調理和恢復。有些人可能只是因為頸椎病才選擇艾灸，一段時間後，會發現尿頻、尿急、憋不住尿的症狀竟然也隨之治癒了。又或者是失眠沒有了，鼻鼾再沒有犯過了。有些老年人甚至發現，爬滿手臂多年的老人斑竟然也在逐漸變淡或消失。

三分治，七分養，藥物的治療作用只佔30%，祛除疾病更多是依賴於身體自身調節，即自我修復過程。只要機體的自癒力存在就可重獲健康。這是中醫的根本宗旨，也是醫療的至高層次。

自癒力既是天生的，也是可以被激發提高的。艾灸的治療本身其實並不神奇，它只是通過灸火刺激人體經絡穴位，激發人體自癒力而已。

疾病的康復90%源於人體自癒力，艾灸本質是激發自癒力。

健康資訊

文：Health

綠色食品限時市集

由2月25日至3月6日期間，Calioo 與 OmniFoods 攜手假銅鑼灣時代廣場舉辦「Calioo, The Green Blessing」，以綠色



OMNI新海鮮系列食品作主題的美食市集，供顧客選購多達30家精選商戶的產品，由新鮮出爐的產品，例如蛋糕、餅乾、糕點和麵包，到手工製作的特色醬汁、本地中華美食和街頭小吃。今次限時市集免費入場，所有顧客均可享受獨家折扣和限量供應的精美環保袋，先到先得。除了所有純素和環保食品外，部分參與的商家還推出了市集獨家產品，並選用 OMNI 新海鮮系列的新魚柳、新炸魚柳和新吞拿魚，製成各種特色菜單，呈現植物性食材的無限可能。

蘋果果膠有助排毒

一直以來，核輻射對環境和人類都有莫大的影響，如每天生活在含有毒素和重金屬的世界，如污染的空氣、土壤、食物、家中建材和各種個人護理產品等，重金屬毒素留在體內，可破壞或降低精神和中樞神經系統功能，破壞血液成分、肺、腎、肝和其他重要器官。最近，柏沛樂推出蘋果果膠，有效提升記憶力和認知能力，幫助腸道益生菌生長，改善腸道健康如便秘及偶發性腹瀉，有助排毒，並維持健康的膽固醇水平和血壓，有效降低心血管疾病風險，平衡血糖水平和減少糖化反應，適合關注血糖人士飲用。



天然草本「漢方驅瘟香囊」助淨化空氣防感染病毒

新冠疫情第五波肆虐本港，《醫道鏡註 香港道醫·中醫·中藥文化史略》專書執行人林久鈺及羅偉強，再度聯同義工們一起準備「漢方驅瘟香囊」，義工們手工入包，然後在香港派發給抗疫前線的工作者、清潔工人、耆老、老人院、高危病患者，幫助大家增加抗病力，希望大家一起防疫、抗疫，香港早日清零。

林久鈺分享說，中國數千年的文化和歷史裏，瘟疫並非初見，不同的疫情在不同地方都有發生和記載。今次的漢方驅瘟香囊，是天然草本、千古漢方的處方，包括吳茱萸、佩蘭、防風、冰片、荊芥、香茅、薄荷、蒼朮、高良薑，其中冰片作為一種相對昂貴的藥材，帶有寧神、陣痛及消炎的作用。「漢方驅瘟香囊」的外用保護了我們身體的外圍，淨化周圍的空氣，可驅瘟逐疫，增加抵抗力，有助防感染病毒。

漢方驅瘟香囊的使用方法，一般建議隨身掛在胸口上，另外也可以放在屋內、床邊或汽車等空間。從中醫的角度來看，人們的鼻黏膜將藥的氣味

吸收，並通過鼻子進入我們的肺部，形成營衛的保護氣場，從內而外形成正氣內傳、外輸，達到保養的功效。因漢方驅瘟香囊的藥性發揮會隨着每一天損耗，林久鈺和羅偉強則建議市民使用六十天。

林久鈺及羅偉強表示已經送出許多「漢方驅瘟香囊」給已染疫者及其家屬，剛送出500個香囊到泰山公德會。她分享了個案：一位清潔姐姐獲贈漢方驅瘟香囊，將香囊擺在衣服內，忘記了帶在身上。數天後，工作回家時感覺呼吸困難喉嚨癢難受，突然間想起有香囊，於是找回衣服袋內的香囊，用力吸收藥香味，約5分鐘，漸漸呼吸順，感受自然好很多，第二天專門找她希望要多幾個。幫到對方令林久鈺很安慰。他們決定也送出200個給香港《文匯報》讀者。祝大家健康平安！



林久鈺及義工們手工包裝漢方驅瘟香囊。



林久鈺及羅偉強送出500包「漢方驅瘟香囊」給泰山公德會，由陳英傑會長接收。

防疫送禮 索取漢方驅瘟香囊

香港文匯報 WEN WEI PO 現在，如讀者有興趣一試這個漢方驅瘟香囊，可連同 HK\$6 郵資的 A5 回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊養生坊收，封面請註明「索取漢方驅瘟香囊」，名額：100位，每位2個，截止日期：2月27日，先到先得，送完即止。

