

正氣存內 邪不可干 中醫治疫病 隨證調處方



「夏季果」桃子

比蘋果養生的「夏季果」桃子，吃它補氣養血、降壓通便。

一、利尿通便、退黃消腫：桃子具有利尿通便及退黃消腫的作用，同時還能消除水腫，對於黃疸、便秘等症，有一定改善和緩解作用。



二、改善貧血：桃子含鐵量高，能夠促進血液中鐵的合成，長期食用桃子可以改善貧血，並且具有促進血紅蛋白再生的能力。

三、止咳：桃子還有止咳的功效，尤其是桃仁，對其主要物質進行提取之後，可以起到止咳的作用。平時輕微的咳嗽，可以適量食用桃子進行緩解。

四、保護血管：桃子對人體的血管有一定的好處，可以促進肝內血液循環，同時促進膠原蛋白酶的分解代謝和膽汁的分泌，使人體保持平衡的狀態。

直接食用：可選擇成熟的桃子，剝皮後即可直接食用，桃子的營養價值很高，可以有效的補充各種微量元素。

「桃花四散飛，桃子壓枝垂。」春天時，桃花給我們帶來了一場視覺盛宴；到了夏天，就輪到桃子獻上味覺大餐了。

而且，俗話說「桃養人，杏傷人」，桃子中含有人體所需的大部分營養素，維C、鉀、鈣、鎂、鐵等物質含量比蘋果還高，有「天下第一果」的美譽，那夏天吃桃子有什麼好處呢？

桃子味甘、酸、性溫，「補血活血，生津滌熱，令人好顏色」。

桃子具有補益氣血、活血化癥的作用，可用於大病之後，對氣血虧虛、面黃肌瘦、心悸氣短者，可起到一定的療效。而且，桃子的鐵含量為蘋果和梨的4至6倍，是缺鐵性貧血病人的理想輔助食物。

桃子味道甜而略酸，有止渴、潤腸、補心、解除疲勞的用處，其內含多種維生素、礦物質及果酸等，纖維成分果膠頗多，可促進腸胃蠕動，緩解便秘。

桃子是典型的高鉀低鈉食物，鉀元素含量非常高，為166毫克/100克，是蘋果和梨的1.5倍左右。

研究發現，桃子中富含的多酚類物質，也可能直接影響激素的分泌和活性；從而起到降低血壓、保護心臟血管的作用。一個中等大小的桃子的熱量差不多等於半碗白飯，每天吃一個就足夠了，最好在兩餐之間吃。

桃子的升糖指數是28，屬於低升糖指數的水果，糖尿病人也可以適當食用。

因此，桃子很適合高血壓人群和低鉀血症人群食用。

食療一

做法：銀耳泡發後撕成小朵，桃子去皮切塊。鍋內放適量水，下入銀耳和冰糖，大火燒開後撇去表面雜質，轉小火煮一小時，最後下入桃子塊再煮10分鐘即可。

功效：銀耳滋陰清熱、健脾開胃，桃子補益氣血且性味溫和，搭配食用非常適合夏季滋補，可健脾潤肺、補益氣血，很適合面黃肌瘦、氣血虧損的人食用。

食療二

做法：黃桃去皮後切成小塊，豬里脊同樣切塊備用。鍋內倒油，下入蔥薑煸香後，放入豬里脊、蠔油、黃桃一起煸炒，加適量水和冰糖，蓋鍋小火燜製半小時，待收汁後即可出鍋。

功效：桃子養心血，性溫，豬肉是甘涼之品，兩者結合寒熱搭配，應季養生。

食得健康

咖啡配搭椰子風味

今個夏日，想有個清涼的感覺，或許喝杯冷飲，但一般冷飲不太健康，或許加上一些較為清新的食材會較好。Flash Coffee 便推出全新「夏日椰椰」特飲系列，以咖啡配搭椰子口味，令夏日清爽，不再熱辣辣！四款新品「香滑咖啡椰椰」、「濃香抹茶椰椰」、「椰子冷萃黑咖啡」及無咖啡因特飲「粒粒椰椰紅豆冰」，均是首席咖啡師藍永發(Timmy)精心設計，以滿載熱帶風情、略帶果仁味及淡淡香甜的椰子，配上自家調製的椰奶，讓你即叫即品頂級烘焙的咖啡，同時細嘗甜絲絲的椰子風味！



椰子冷萃黑咖啡



香滑咖啡椰椰

雲川風味鮮味創新

今年，百福豆品獨家聯乘米線陣，首次帶來豆花重慶酸辣湯米線，以米線陣招牌湯底之一的傳統「重慶酸辣湯底」配上口感嫩滑、豆味濃香的豆腐花甜品。「重慶酸辣湯底」獨有的酸辣比例帶出5種刺激層次，提供5種辣度讓好辣的粉絲選擇，湯底主要配料有紅辣椒油、肉碎、酸



豆花重慶酸辣湯米線



中醫著重辨證論治，根據個人體質開出提升免疫力的方藥或者藥膳。

新冠病毒疫情自2019年底開始，迄今在全球已造成超過5億人感染，且目前依然在我們身邊肆虐，近日又出現新變種，面對來勢洶洶的新冠病毒，我們要嚴陣以待，除了應用西醫的預防烈性傳染病的方法外，更應該運用中醫的方法。中醫有「正氣存內，邪不可干」的理論，說明外界病原體或其他致病因素（「邪」）只是促使發病的誘因，發病與否的關鍵常取決於人體自身的協調、適應和抗病能力（「正」）。人體正氣不足，衛氣虛弱，不能固表，導致機體腠理疏鬆，易被外邪所侵襲，如新冠病毒等；如果人體正氣充沛，就能抵禦邪氣的侵襲，或者及時清除病邪，使機體不發病。

文：香港中醫學會 陳飛松 圖：資料圖片

中醫經過幾千年的經驗積累和理論總結，對於傳染病有一套認識和防治方法，中醫經典《黃帝內經》說：「五疫之至，皆相染易，無間大小，病狀相似。」就是五種溫疫發病，都可互相傳染，不論大人與小兒，症狀都是類似的。《備急千金要方》：「疫氣流行，死者極眾。」《溫疫論》提到：「溫疫之為病，非風、非寒、非暑、非濕，乃天地間別有一種異氣所感。」「異氣」即屬疫毒，具有強烈的傳染性和季節性。雷豐《時病論》也明確指出：「溫熱本四時之常氣，瘟疫乃天地之厲氣。」可見，古人已認識到了「疫」病是一類具有強烈傳染性、病情危重凶險的疾病。

中醫認為，人體體質是導致感受外來邪氣的根本原因，《黃帝內經》道：「風、雨、寒、熱，不得處，邪不能獨傷人。卒然逢疾風暴雨而不病者，蓋無虛，故邪不能獨傷人。此必因虛邪之風，與其身形，兩虛相得，乃客其形。」當人體正氣不足，防禦能力下降時，邪氣入侵人體導致發病。《溫疫論·原病》曰：「疫者，感天地之病氣，在歲運有多寡；在方隅有厚薄；在四時有盛衰。此氣之來，無論老少強弱，觸之者即病，邪從口鼻而入。」這說明疫病從口鼻進入人體，通過呼吸道傳播，這非常符合新冠病毒的傳播方式。

從中醫角度分析，今次新冠肺炎的初始原因，始發於己亥年終之氣，己亥年為土運不及之年，風木相對亢勝，氣候整體風熱偏盛，冬季氣候本應寒冷，但2019年冬季平均氣溫卻較往年同期水平明顯上升。吳鞠通《溫病條辨》指出：「冬溫者，冬因寒而反溫，陽不潛藏，民病溫也。」由於己亥年為土運不及之年，根據陰陽五行學說和藏象理論，脾屬土，脾土衰弱導致肝木來克，從而形成肝強脾弱格局。脾主運化水濕，脾虛則運化無權，可造成濕濁內生，故許多患者可見舌苔膩、乏力、倦怠、或腹脹、便溏、噁心嘔吐等消化系統症狀，此乃脾虛濕滯表現；脾虛則肝亢，肝主升、主風，可出現發熱、周身酸痛或目紅眼赤等風火上擾症狀；土生金，金剋木，然木盛侮金，肺金受損，導致咽乾、咳嗽。

盡早正確祛濕 通腑洩濁關鍵

濕毒疫癘之邪氣，從口鼻或黏膜侵入人體後，先犯及肺衛，證見咳嗽、胸悶等肺系症狀，而肺與胃直接相通，與大腸相表裏，故肺有病必傳至胃腸。同時，本病以「濕」邪為主，其特點為易阻遏氣機，侵襲中焦脾胃，故多有腹瀉、腹脹、胸脘痞滿等消化系統症狀。若發病後未盡早祛除濕氣，癘氣鬱閉後化熱，進入陽明，腑實不通則加重肺氣鬱閉，形成惡性循環；陽明腑實，濕熱化毒，痰閉肺絡及心包，進而出現咳嗽、呼吸困難等症狀。

如醫治不及時，極易出現濕毒癘閉氣機，氣機閉阻，內閉外脫而危及生命。可見，新冠肺炎本質上是由「疫毒」侵入人體引起，濕邪為主要特徵，感染病位在肺，累及脾胃、大腸等臟腑。從其發展變化來看，總的病機可概括為「濕、毒、熱」。因此，盡早正確地祛濕，通腑洩濁，是治療的關鍵。

中醫辨證論治 望聞問切四診

中醫藥強調整體觀和辨證論治，在未查明病原體前，利用「扶正祛邪」的基本原則，在辨證論治指導下，根據疾病的臨床表現即可提出相應的防治方藥，以提高機體對抗疾病的能力，這是中醫藥明顯的理論優勢。

中醫藥歷史悠久，從2,000多年前的《黃帝內經》，到東漢時期張仲景的《傷寒雜病論》，明清時期興起的溫病學，都對傳染病的發病機理、治療原則作出了詳細闡述。在防治傳染病方面，中醫學積累了豐富的經驗和大量的有效方劑，在歷次傳染病如乙腦、SARS、手足口病、H1N1、登革熱等的防治過程中發揮了巨大作用。

中醫「辨證論治」思想辨證是從整體觀念出發，將望、聞、問、切四診所收集的病史、症狀和體徵等資料，依據中醫理論進行綜合分析，確立相應的治療方法。中醫治病不是着眼於病的異同，而是着眼於病機的區別。因此，治療新冠肺炎時，應盡量做到「一人一方」，隨證調處方。

增強個人體質 注重精神調養

目前，最有效的預防措施是隔離和增強個人體質。為有效控制和預防疫病的傳播，《黃帝內經》很早就提出「避其毒氣」的觀點，說明預防疾病流行的最有效措施是隔離，避免接觸確診病例和來自疫區的人員。在個人防護上，除了用中藥預防外，還應注重精神調養，保持心態平和；注意飲食起居，不暴飲暴食，宜清淡為主，起居有節，早睡早起；居家期間，加強身體鍛煉，修身養性。

新冠病毒具有很強的傳染性，人群普遍易感，且出現部分地區迅速流行，因而應對疫病進行早期干預。中醫「治未病」思想對疾病的預防有着深刻的認識，提倡治未病時要培固正氣、增強體質、避其毒氣。在新冠病毒的防治過程中，應重視疾病的階段性，辨證論治，審證求因，據因處方：早期介入防止病情發展，避免輕症轉為重症；後期扶持正氣，預防肺間質病變；危重階段配合現代醫學的生命支持、控制併發症，可降低病死率。

由於新冠病毒對於體虛、抵抗力下降和有基礎病變者會造成嚴重危害，甚至危害生命，因此對於年老體虛、抵抗力下降和有基礎病變者，預防新冠病毒感染更加重要。



中醫藥強調整體觀和辨證論治，著重「望聞問切」四診。



陳飛松中醫

扶助正氣 預防外感湯水

一、五果茶《濟眾新篇》

配方：核桃10個，銀杏15個，大棗7個，生栗（留外皮），薑5克，將上述材料洗淨，薑切成絲，先把核桃、銀杏和帶皮栗子置砂鍋內，沸水煮20分鐘；然後放入大棗、薑絲於沸水砂鍋內悶泡10分鐘，濾取液汁即成五果茶。

用法：以五果茶的液汁代茶飲，少量多次。五果茶具有扶正解表，宣肺止咳的作用，適用於年老體虛，氣虛體質且易於外感者。



二、人參薄荷飲《普濟方·薄荷飲》

配方：鮮薄荷葉60片，薑3克，人參5克，生石膏30克，麻黃2克，取生石膏打碎置砂鍋內，加水適量，武火至沸，文火保持微沸30分鐘；再加入去掉薑頭的、經適當破碎之人參，切成薄片之薑，共煮沸20分鐘；最後加入麻黃和鮮薄荷葉共沸5分鐘後取汁，趁熱代茶頻飲。

用法：人參薄荷茶具有益氣解表，疏風清熱的作用，用於年老體虛之人感冒風熱，易於上呼吸道感染、急性支氣管炎、肺炎等屬於風熱犯肺者的預防。脾胃虛寒及外感無體虛者勿用。



鮮薄荷葉



人參



麻黃