

溫度驟降容易引發感冒 提高保護自己「正氣」能力

2024年伊始，天氣溫差大，時暖時冷，容易誘發感冒，加上在疫情時大家的嚴密防疫措施，讓我們的免疫系統已有多時缺乏「挑戰」，抗病能力亦因此而衰弱，診室裏不少的大人或小朋友今年幾乎「每個月感冒一次」。根據過往的數據，每年秋冬都是流感高峯期，近日衛生署更是接連公布多宗有幼童流感感染而情況嚴重的個案。面對各種來勢洶洶的流感病毒，容易感冒的人到底如何才能避免染疫？若不幸感染，又怎樣才可以盡快康復？

◆文：香港中醫學會會立中醫學院院長 唐麗雯 圖：唐麗雯、資料圖片



◆唐麗雯醫師



◆冬季氣溫驟降易引發感冒。

中醫認為，是否容易感冒和人體正氣充足與否有關，尤其是肺氣，因此感冒的症狀也是從肺經開始的，比如喉嚨痛、打噴嚏、流鼻涕等。而有慢性阻塞性肺病(COPD)、支氣管哮喘等肺部慢性疾病的患者，肺氣虧虛是基本狀態，那麼感冒也更容易成為常客。

小兒「脾常不足」易患感冒

那麼這個肺氣從哪裏來呢？如何變得強健呢？中醫說脾土生肺金，也就是說呼吸系統是否有好的抵抗力和脾胃消化功能有直接關係，把脾胃調養好了，肺氣也就強大了。

中醫常說「內傷脾胃，百病由生」。人體的元氣是依靠水穀精微化生，所以平時注意調護好脾胃，人體陽氣就會充足，抵禦病邪的能力也就增強。這個病機特點在小兒身上尤為明顯，因為小兒的體質特點就是「脾常不足」，很多小朋友飲食不節制後，導致消化不良，就會跟着出現感冒的表現。所以我在臨床上常常發現感冒發燒的小孩大都是口氣重和舌苔偏厚，如果不及時用藥幫他消食導滯，發燒就會反覆難退。

兩大病因「裏呼外應」導致發病

感冒雖然很常見，每個人都會經歷，但一般都有兩大病因：一是各種原因導致人體的「正氣」衰減，導致身體免疫功能下降，比如上文說的飲食不節、過飢過飽等，還有都市人常見的熬夜；二是感受外邪，比如受涼、淋雨或感染流感病毒等。通常在這情況下，兩大病因「裏呼外應」導致身體發病。但是，容易頻繁感冒的人，是第一種病因為主，即機體的「正氣不足」，使得任何外邪都能隨意侵犯人體發病。

前面已經提到感冒發生的兩大病因，因此要預防經常感冒，辦法自然也是從這兩方面着手。

首先，提高人體正氣，使自己變得強。中醫說「正氣存內，邪不可干」，指的就是，提高保護自己「氣」的能力，即提高了人的防禦能力，邪氣就不能夠來侵犯。如何提高自己的「正氣」呢？一是止損，生活要規律，不熬夜，飲食不要暴飲暴食，而要定時定量，情緒不要大起大落，而要平和穩定；二是給「氣」加油：飲食上要豐富均衡，適當曬太陽，適量運動，保證充足良好的睡眠狀態都可以調動「氣」的功能。其次，要避免外邪入侵人體，比如不要出汗時對着空調吹、冬天晨起穿外套、避免淋雨和外出入多的地方，嚴格戴口罩、勤洗手等。

預防感冒藥膳

本文引用最新《2023-2024年廣東冬春季流行性感冒中醫藥居家防治康指引的通知》中的內容如下：

一、成人預防方案

◀衛表不固：黃芪參薑飲

適應症：平素易感，倦怠乏力，出汗多，動則加重，怕風怕冷等。
功能：益氣扶正固表
材料：黃芪10克，黨參10克，生薑5-10克，黃冰糖適量。
做法：將黃芪、黨參、生薑一起入鍋加3碗清水，煮30分鐘，關火時加入適量黃冰糖融化即成。



◆黃芪參薑飲



◆西洋參燉瘦肉

▲氣陰兩虛：西洋參燉瘦肉

適應症：疲倦乏力，口乾咽乾等。
功能：補氣養陰生津
材料：豬瘦肉100克，西洋參10-15克，生薑5-10克。
做法：將以上材料同時入鍋，加清水約1L，煮1小時左右，加適量鹽調味即可。

▶肺脾兩虛：五指毛桃煲雞

適應症：氣短乏力，胃脹，納差，大便偏爛，舌苔偏厚等。
功能：補肺健脾化痰
材料：雞肉350克，五指毛桃40克，山藥(乾品)20克，砂仁(打碎)3-5克，紅棗(去核)2-4枚。
做法：將以上材料同時入鍋，加清水約2L，煮1.5小時左右，加適量鹽調味即可。



◆五指毛桃煲雞

二、兒童預防方案

◀脾肺不足：五指毛桃煲豬骨

適應症：平素易感，倦怠乏力，汗多，胃納一般，大便黏膩或偏爛等。
功效：健脾補肺固表
材料：豬扇骨350克，五指毛桃15-30克，黨參10克，生薑5-10克。
做法：將以上材料同時入鍋，加清水約2L，煮2小時左右，加適量鹽調味即可。



◆五指毛桃煲豬骨

▶肝脾不調：麥芽佛手煲瘦肉

適應症：挑食，煩躁，口氣重，納差，大便偏硬，入睡難，或睡不安穩等。
功效：疏肝健脾消食
材料：豬瘦肉200克，麥芽10-15克，佛手5克，生薑5-10克。
做法：將以上材料同時入鍋，加清水約1.5L，煮1.5小時左右，加適量鹽調味即可。



◆麥芽佛手煲瘦肉

中醫非藥物療法

▶穴位按壓：

(1)迎香穴

位置：在鼻翼外緣中點旁開約0.5寸，當鼻唇溝中。

功效：改善局部血液循環，防治鼻病及感冒。

方法：屈拇指，用拇指的指關節按壓穴位，以有酸脹感為宜，鼻酸淚流，效果更佳。每日2-3次。

(2)足三里穴

位置：小腿前外側，外膝眼(犢鼻)下3寸，脛骨前緣外一橫指(中指)處，當胫骨前肌中。

功效：調理脾胃、補中益氣，可有調節機體免疫力、增強抗病能力。

方法：用拇指指腹大力揉按，兩邊各約5分鐘。

(3)肺俞穴

位置：肺俞穴在背部，當第3胸椎棘突下，旁開1.5寸。

功效：調肺氣，補虛，清熱。

方法：一般採用正坐或俯臥姿勢，用拇指指腹按揉肺俞穴各1-2分鐘。

(4)神闕穴

位置：肚臍眼處。

功效：神闕穴屬任脈，位於臍中，與脾、腎、胃關係密切，為全身經絡總樞。艾灸此穴可溫補五臟，增強元氣。

方法：點燃艾條，間接懸灸，保持一定距離，以防觸及皮膚燒傷肚臍皮膚，一次15分鐘，每日一次。

注意：每晚施治，空腹時為優。遇到肌肉僵硬，被捏者疼痛難忍時，適當減輕力度或稍停片刻。注意保暖。

健康資訊

「健康及可持續」主題博覽

由展覽集團舉辦的「樂活博覽 × 優質天然健康產品博覽 2024」(LOHAS Expo) 將於1月26日至28日假香港會議展覽中心舉行，展會匯聚來自世界各地的優質天然健康食品、保健品、美容和健康護理產品以及綠色生活用品。現場提供多種精彩活動，包括各種綠色生活DIY工作坊、身心健康體驗課程、「健康教養」星級廚藝示範區，以及綠色健康講座，讓入場人士全方位體驗健康及環保的優質生活方式。博覽以「健康及可持續」為主題，揭示全球最新、最前沿的優質天然健康產品及潮流，將食品及飲品/保健品、美容及健康護理、綠色家居及生活、草本養生等元素共冶一爐，全球健康及綠色環保產品的領先品牌雲集，是全港最集中的優質

天然健康產品博覽。展覽集團主席王學譜表示：「估計到2028年，2.3億穆斯林遊客支出將達到2,250億美元，對香港旅遊業而言，抓住穆斯林旅遊市場的巨大增長潛力至關重要。LOHAS Expo今年特設清真館，展商來自中國內地、英國、日本、泰國、韓國、馬來西亞等國家及地區等，是香港首次最有規模、最完善的大型清真展。我們將這次展覽打造成促進業界發展清真市場，開拓穆斯林消費群的最好平台。」清真館設清真醬料和肉食、食品及糖果試食攤位展位，為餐飲採購員及公眾提供最新清真食品資訊，館內有特式拜禮室和特製洗淨用的設施，同時邀請不同專才及對清真有深度認識的講者講解清真飲食文化、發展清真市場優勢。



◆「樂活博覽 × 優質天然健康產品博覽2024」與香港寵物節同期舉行。



◆手沖咖啡體驗



◆圓木彩繪工作坊

身心靈健康的優活日

香港中華基督教青年會(YMCA)「身、心、靈工作小組」將於1月14日在九龍會所舉行「YM優活日」，為繁忙的香港人打造一個舒適的互動空間，提供各項滋養身心靈健康的好玩活動和互動體驗。其結集手作市集、免費青年會活動工作坊、藝術工作坊、運動試玩班、兒童玩樂專區，屆時將會有手沖咖啡體驗、手繪Henna圖案、圓木彩繪、兒童彈床、平衡車等眾多青年會活動，歡迎任何年齡人士或一家大小到場，享受一個提升身心靈健康的優活日。

當中，位於1樓的Chill Wellness運動試玩班及Chill Art藝術工作坊的網上預先報名額已滿，不過另設少量現場名額。運動試玩班，每節45分鐘，適合18歲或以上，包羅了全方位筋膜放鬆、養生太極班、動感健康舞、瑜伽、巧固球等；另設兒童巧固球、健球，適合8歲或以上；而躲避盤，則8歲或以上兒童及成人均可參與。

◆文：Health



◆YM優活日將於YMCA九龍會所舉行。