

瘟疫下中醫可做之事

檔來源

<https://health.hkej.com/health/article?suid=2375308&subjectline=%E7%98%9F%E7%96%AB%E4%B8%8B%E4%B8%AD%E9%86%AB%E5%8F%AF%E5%81%9A%E4%B9%8B%E4%BA%8B>

下筆之時，正是疫情愈發嚴峻，封城處處，似仍未能圍堵防止疫情擴散，沒病徵的隱形患者令人防不勝防，社區感染似難以避免，社會人心惶惶！看此際疫情之發展，大家心裏也沒底，究竟春分後天氣轉暖，這個新型武漢肺炎病毒會否減弱，肆虐程度會否減低，專家說法莫衷一是！

蒸聞中藥

瘟疫屬中醫溫病學範疇，據載是在短時間內具廣泛傳染性，傳播極速，無論老小，患者病徵相若，「大則流毒天下，次則一方」，此疫癘在人體內傳很快，迅速進入臟腑，且是致命率高的一種疾病，所以自古以來聞疫色變！

既然防是難防，避無可避，不如在病淺時「截龍」（即是在初出現病徵時，立即用藥，阻截其進一步深入臟腑；又或是在隔離人群中先進行防治），又或是在普及人群中未病先防，這豈不是中醫的強項「治未病」嗎？

本港有開設中醫藥學院的大學，包括港大、中大和浸大的中醫或中醫藥學院，甚或是各中醫學會，若能出來領頭與政府接觸，並擬出適合本港不同人群的中醫預防及治理方，不但可減輕前線醫護的沉重負擔，並給予前線中醫師用藥有所參考，更可令公眾稍為安心，長遠亦會有利於中醫藥的發展。

事實上，北京、武漢、湖南、廣州的中醫大師，已總結了不少針對當地新冠肺炎的防治經驗，擬出不少有效藥方，叫各地參照加減剪裁，以適應當地各

種情況。其中，湖南省的國醫大師熊繼柏提出的方案最詳盡，有供一般人、有供體質弱、有供密切接觸者服用的方藥。

個人來說，在這個疫症流行期，除了服藥，我推薦一個做法，大家可以蒸煮一些中藥來聞。林德強老師建議聞藥用紫蘇葉、藿香和薄荷，若有外感如有流鼻水，我建議加放荊芥、防風。份量則視乎你用什麼器具來蒸煮，若用慢火在煲裏慢煮的話，便各用 12 克；若用香薰爐，則看爐的大小了，慢火並不斷加水，旨在吸入，故較食入更溫和。惟要注意，若家裏有孕婦，就不要用薄荷和減少荊芥用量。

上方之荊芥、防風、紫蘇葉可祛風解表，發散風寒，行氣寬中；藿香除解表，更可化濕和胃止嘔；薄荷除疏風外，更能清利頭目，疏肝解鬱。

多曬太陽

中醫最強調「正氣存裏，邪不可幹」，大家可能覺得是老生常談。大疫當前，老生常談其實最管用，不要吃辛辣炙烤肥膩之品，需吃得健康富有營養；另外要早睡，冬天重視的是封藏，所以要早睡晚起，多休息，多曬太陽。這樣才能養好陽氣，用現代語言說，就是提高自身的免疫力。

年輕的朋友問，沙律及魚生之類是否可吃？其實這些在中醫眼中絕不是清淡之品，而是生冷之品，須耗費身體內大量陽氣方可消化，委實不宜。若處理不慎致食物中毒，更會削弱抵抗力，亦會致腹瀉，屆時更會嚇倒自己，以為是新冠肺炎入腸胃，故不吃也罷。正在積極減肥的，應暫時終止減肥計劃。

此外，艾灸足三裏、關元、氣海等穴位以增強自免疫力。睡前泡泡腳也是有益身心的做法。

作者為註冊中醫

