

預防武漢肺炎食物、戴口罩方法！中醫 師教 4 大秘法：「正氣存內，邪不可侵」

文件來源

<https://www.msn.com/zh-hk/health/topic/%E9%A0%90%E9%98%B2%E6%AD%A6%E6%BC%A2%E8%82%BA%E7%82%8E%E9%A3%9F%E7%89%A9%E3%80%81%E6%88%B4%E5%8F%A3%E7%BD%A9%E6%96%B9%E6%B3%95%EF%BC%81%E4%B8%AD%E9%86%AB%E5%B8%AB%E6%95%994%E5%A4%A7%E7%A7%98%E6%B3%95%E3%80%8C%E6%AD%A3%E6%B0%A3%E5%AD%98%E5%85%A7%EF%BC%8C%E9%82%AA%E4%B8%8D%E5%8F%AF%E4%BE%B5%E3%80%8D/ar-BBZZdMZ?li=AAazejl>

武漢肺炎全球個案每日急升，專家估計疫情短期內將會持續下去。在疫情未能受控前，預防武漢肺炎是當務之急，亦是避免染上病毒的上上之策。除了戴口罩和洗手是至關重要的預防措施外，中醫認為「正氣存內，邪不可侵」，增強身體免疫力也同樣重要。現在就來看看中醫推薦的預防武漢肺炎 4 法，其中口罩更能一物二用，不只能防護病毒，更可保養呼吸道！

1. 保護鼻腔及呼吸道黏膜

疫氣進入人體，會先由我們的肺衛進入。所謂的肺衛，指的是人體的呼吸道及體表，是抵抗病毒的第一防線。

鼻子及氣管容易過敏或發炎的人需要特別注意呼吸系統的保護。鼻腔或呼吸道過於乾燥或有許多分泌物（發炎物質）時，都特別容易使病毒入侵。如果平時常有呼吸道狀況的人，記得要注意控制保養。

夜間容易鼻敏感發作的患者，建議拿一個新的口罩，在內層墊一層衛生紙 / 紗布，在晚上睡覺時戴著，以維持呼吸道濕潤。

墊一層衛生紙的原因是口罩內部不致潮濕，早上只須將衛生紙拿掉，這個口罩在白天外出時亦可以繼續使用。

2. 溫熱水沖後頸脊椎

督脈及膀胱經之陽氣為人體首要的防衛之氣，在冬天，人體的陽氣多藏於體內深處，所以冬天也是身體最容易受到冠狀病毒感染的時節。

在洗澡時，用溫熱水從後頸部往下沖 5-10 分鐘，幫助提昇陽氣至提表，增強免疫力。各位母親在替孩子洗澡時也可以這樣做。

3. 早睡養陰、多食用滋潤食材

新型冠狀病毒感染過程類似中醫的「溫疫病」，這類型的病毒在進入體內會化熱、化燥、傷陰及動血，從而造成重症。除了提升體表衛氣以外，養好體內的陰血，才可以減少感染後進入重症的機率。

滋潤食材如木耳、蛤蜊、桑椹和枸杞可適量食用。早睡不熬夜更是身體養陰血的不二法則。

4. 注意慢性病控制

根據統計，感染後死亡的病例多為同時有多種慢性病的中老年人，多重慢性病沒有控制好，體內氣血長期處於失衡的狀態就容易因為冠狀病毒的感染而造成重症。因此，平時對慢性病的控制是非常重要的。

蔡醫師總結：「正氣存內，邪不可侵；真氣從之，病安從來。」
大家一起把正氣存得好好的吧！