

中醫防武漢肺炎小招 防疫茶和重點保暖 部位

文件來源

<https://www.epochtimes.com/b5/20/1/29/n11830287.htm>

【編者按】新型冠狀病毒肺炎疫情爆發，中醫有何茶飲、藥膳等方法幫助防疫？明慧中醫診所院長溫嬪容分享除疫古方和妙招，供民眾參考使用。

2020年元月中國武漢城，爆發新型冠狀病毒肺炎疫情，適時，仍屬2019年己亥年之亥起末。一位易理針灸大師分析，以五運六氣學說，由己亥起動，太陽寒水，風木，濕土蘊釀，經丙丁子丑，漸進庚子。目前辰星（水），太白星（金）二顆星影響地球最大，也最重要。

今年武漢肺炎疫情，有別於SARS，SARS屬熱毒溫疫。正值寒冬，武漢肺炎屬濕毒疫，濕極即易化成濕毒，一旦濕、熱、毒、瘀，集攻人體，病勢快速發展，致使多器官功能障礙，最後魂歸離恨天。

注意保暖 風池穴、湧泉穴尤為重要

虛寒人，同氣相求，較易感染，如果過食寒涼食物，環境太寒濕，過飲飲料，致濕邪加重，出現「冰伏」。《黃帝內經》說：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛。」

《黃帝內經》還說：「虛邪賊風，避之有時。」此癘病傳染病，身體要保暖，尤其是頸部風池穴部位，風邪最易入侵處，是關卡；還有腳底湧泉穴，勿讓腎水過寒，影響腎經的封藏能力，腎是抵抗疾病的最後基地。

節氣到至夏至陽，武漢肺炎病毒就無可藏身而漸息，疫情即可控制。

要如何在疫情中，除去被疫所役，平安度過天災人禍暴風雨，全身而退？用芳香化濁避穢，化濕，升降脾胃。濕化了，鬱熱可散，毒隨之而消。

疫中除役看小招

- 每天出門前用棉花棒沾麻油或小磨香油，滴二滴，入鼻孔中，再輕捏鼻翼幾下。除了戴口罩，最好脖子圍圍巾，防風邪病毒。
- 每天出門回家後，用淡鹽水或小蘇打水，或過夜茶葉水漱口，喉嚨打直漱口幾次。
- 依五運六氣，針對武漢肺炎，此節氣的針法，可自行按摩：太衝、京骨、太白、太淵、列缺穴。若身體不適，加按中都、金門、地機、孔最、勞宮穴。
- 古法用紙捲成繩狀，探入鼻中，令嚏出。（編者註：即將紙捲成細繩，探入鼻孔，讓自己打個噴嚏出來）
- 古人每早投黑豆一把，入水缸中。今人可將黑豆洗淨入水中，用其水煮開水，煮菜燒飯。
- 宜武漢肺炎的防疫茶：桂枝 0.2，薄荷 0.1，桔梗 0.3，貝母 0.6，佩蘭 0.8，茯苓 0.3，以上為粉劑，單位為克，沖水當茶飲。
- 武漢肺炎病毒難生存於 20 度以上的環境，所以少食寒涼食物冰品，增加體內熱能，以抗病毒，用老薑、黑糖、香椿草或紫蘇葉，以上等量，加酸梅或烏梅 2 顆，亦可加地瓜，煮水當茶飲。可防風邪，抗病毒。最好要穿襪子，戴帽子保暖。
- 化濕，可吃四神湯（參閱：[四神湯煮法](#)），或用白薏仁半斤，先炒一下，煮 30 分鐘，加 2 片橘子皮，乾品、鮮品皆可，再煮 10 分鐘，吃料喝湯，薏仁可抗病毒。
- 解毒，用半碗黑豆，加 2 片甘草，煮水，當茶飲。