

## 預防新冠肺炎中醫可以做些什麼？

大家對新冠肺炎（COVID-2019）都不陌生了，時至今日其影響遠比當年的沙士更為巨大。中國內地防治的經驗已得到公認，中醫藥在世紀疾病中能發揮什麼樣的作用？有什麼特色和優勢？對普羅大眾有什麼簡便的方法與指引呢？

### 【一、認識傳染性疾病三大要素，即：傳染源，傳播途徑，易感人群】

- 1) **傳染源**：避其邪氣，切斷傳染源。避免傳染性的病原體在人群中傳播。
- 2) **傳播途徑**：該疫病可以人傳人，而且潛伏期較長，未知的人群可作為傳染源，進行傳播、流行。人們遠離傳染源是最好的預防。如遠離醫院、相關的病人，人多且密閉的環境，如超市商場、超市、飯店等。戴口罩（至少兩層），保持基本的個人衛生和呼吸道衛生，勤洗手等。
- 3) **易感人群**：本病好發於中老年，有基礎疾病的人，應正了中醫的「邪之所湊，其氣必虛」的理念。故增強正氣是我們能，而且必須做的事，即中醫強調「正氣存內，邪不可干」。

## 【二、中醫預防的多維對策與方法】

新冠肺炎屬於中醫疫病範疇，病因為感受疫戾之氣，病位在肺，基本病機特點為「濕、毒、瘀、虛」；肺為嬌臟，易受邪氣，根據知己知彼的戰術策略，提出以下預防手段與方法：

- 1) 運動與經絡拍打：肺為華蓋，通過肺部及肺經的拍打，增強其正氣，防邪傷肺。  
具體的方法是「前拍拍後拍拍，加拍肺經防肺炎」（即拍打前胸後背多次，從胸背下部到上部拍打，還可促其邪氣外排，詳見[香港大學中醫藥學院「防禦呼吸道傳染性疾病措施」](#)）。肺經即手太陰肺經，在上肢，共有11個穴位，首穴中府、末穴少商，其中2個穴位是在前胸上部，其他9個分佈在上肢掌面橈側。手太陰肺經以肺為中心，肺是人體進行氣體交換的場所。中醫認為肺的功能包括了主氣、司呼吸、主宣發肅降，通調水道，朝百脈，開竅於鼻，外合皮毛的功能。當然其它的運動也有幫助。拍打肺經時從胸走手，用空心撻拍打(力度適中)。
- 2) 注意規律的休息：不熬夜，熬夜會耗氣陰，多器官都易受損，故強調保持規律而充足的睡眠。是2017年的諾貝爾生理學和醫學獎得獎人已告訴人們的道理。然而，當然也不能過度的睡眠，因為中醫認為「久臥傷氣」。
- 3) 保持大便通暢：中醫學強調肺與大腸相表裡，如果大便不通暢，邪氣不出，肺金

（肺氣）就會為邪氣所困，出現病變。故一定要保持大便通暢，以促肺部的清宣與肅降。

- 4) **保持心態平和**：面對此局一定不能煩悶，上火，一但上火，則可能木火刑金，降低肺部抵禦疾病的能力。
- 5) **藥膳食療護肺祛邪**：如合理的膳食及湯水，避免進食油膩、煎炸、燒烤、辛辣食物，改善機體的內環境，培補肺金，幫助祛邪。舉例如下：

#### A. 羅漢果茶

**配料：** 羅漢果1/2個，無花果3-5枚，南北杏各12克，雪梨（帶皮）2個，橙（帶皮）1個，陳皮1 個，加白蘿蔔（帶皮）半個，熱重者可加青橄欖5 枚。

**做法：** 以上諸味用6-8碗水，煎煮30分鐘即可。

**功效：** 潤肺化痰，預防呼吸道疾病。

**用法：** 代茶水頻服用。

#### B. 三白固肺湯

**配料：** 白蘿蔔一個（切塊）、白扁豆25克、白果20粒、百合20克、生黃芪40克、黃豆/黑豆30克、紅棗3 枚、陳皮1個、生薑3 片，可選排骨，或豬皮，或豬肺等。

**做法：** 上味用 8-10 碗水，煲煮 90 分鐘左右即可。

**功效：** 固金補肺，預防呼吸道疾病。

**用法：** 煲湯全家服用。

#### C. 適量服用大蒜

大蒜可以抑殺病菌，增強脾胃及呼吸道的抗病能力。現代醫學認為大蒜能提高免疫力，提高人體淋巴 T 細胞、巨噬細胞等免疫系統轉化能力。吳又可在《瘟疫論》下卷附采名方及辟瘟諸法中有記載：「凡遇天行時氣，須遲出早入，房中常燒蒼術……口中嚼大蒜，最良」。

## 6. 改善環境以避邪：

### A. 房中空氣消毒

蒼朮香薰：蒼朮 30 克，，用於房間香薰， 消除空氣中的瘴氣（病毒）。

### B. 艾灸消毒斷疫

艾炷香熏或放置家中都有抑殺病毒作用。有實驗表明，單獨用艾葉香熏，或放置家中，都有抑制腺病毒、鼻病毒、流感病毒和副流感病毒的作用。

### C. 避瘟香囊

中醫藥認為，芳香之品可避穢，故可自製香包（囊）即芳香之品的中藥，蒼朮、白芷、菖蒲、川芎、香附、辛夷、吳茱萸、藿香、艾葉，各等分。共研細末後放在布包中，隨包佩帶或放置家中。

上述僅為多維預防之方法，可供參考。如果發病則一定要找醫生診治！切不可道聽途說，不加辨證，不依據體質，胡亂用藥。中醫藥是在辨證論治的基礎上，方能有效的預防與治療疾病。

撰文：陳建萍博士（香港大學中醫藥學院首席講師）