

中醫強身防疫之法

蔡瑞珩註冊中醫師

流行性傳染病，中醫稱為「疫」或「癘」，最早出現於《黃帝內經》的《素問·刺法論》篇中：「黃帝曰：余聞五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似，不施救療，如何可得不相移易者？」^[1]。其原因為天地之氣的升降運動出現問題，稱為「剛柔失守」，並更具五行特點分為木、火、土、金、水，共五種。其致病特點為：容易傳染、症狀相似。中醫在探討如何防疫，如何避免被感染發病方面，上文《黃帝內經》的篇章中亦給出答案：「歧伯曰：不相染者，正氣存內，邪不可干，避其毒氣，天牝從來，復得其往，氣出於腦，即不邪干」^[1]。包括三方面：1. 正氣內存，即保持體質健康和最佳狀態。2. 避開毒氣。即避免接觸傳染源，如佩戴口罩，做好個人衛生消毒。3. 道術祛邪。五行氣護體。本文主要探討「正氣內存」增強體質的方面。

根據國內最新的診療方案——新型冠狀病毒感染的肺炎診療方案（試行第五版 修正版）^[2]，中醫治療分醫學觀察期和臨床治療期。兩期的初步症狀中均以寒濕症狀為主：如乏力、胃腸不適（嘔吐、腹瀉），發熱、乾咳、胸悶，舌苔白厚。因此在中醫的預防方面，建議以排寒祛濕為主，以下分四方面具體介紹。

一、亞健康的養生建議

勿過勞，養精蓄銳保持身體最佳狀態。明代醫家吳又可《瘟疫論》說：「凡人大勞、大欲、及大病、久病後，氣血兩虛，陰陽並竭，名為四損。當此之際，忽又加疫，邪氣雖輕，並為難治，以正氣先虧，邪氣自陷，故諺有云：傷寒偏死下虛人，正謂此也。」^[3]簡單而言，就是體質差的人感染瘟疫後容易出現重症或

死亡。今次疫情特點是容易出現無症狀的病毒攜帶者，導致傳播廣泛，防不勝防。

雖然如此，亦帶出一個正面資訊，即是體質好的人感染後症狀較輕，容易痊癒。

反而體質差的則容易中招，成為重症患者。正是上文所說：「傷寒偏死下虛人」。

何謂體質差？上文列舉四種虛勞病：氣虛、血虛、陰虛、陽虛，以下分型介紹。

(1) 氣虛體質調養：

由於元氣不足，氣的推動、固攝、防禦、氣化等功能減退，或臟器組織的機能減退，以氣短、疲倦不欲言語、乏力等為主要表現的長期虛弱狀態。

食療：人參雞湯

材料：雞 1 隻，蟲草花 30 克，姬茸菇 10 朵，紅棗 10 顆，鮮人參 100 克，鹽適量，薑片 3 片

製作：

1. 雞清洗乾淨斬件放滾水中燙一燙去浮沫，撈起備用
2. 鮮人參清洗乾淨表面的泥沙
3. 姬茸菇先用清水泡軟再瀝乾水，蟲草花和紅棗清洗乾淨
4. 鍋裡下水和雞件，再下蟲草花、姬茸菇、鮮人參、紅棗、薑片
5. 水沸後文火煲 1 小時 45 分鐘，下鹽調味熄火
6. 盛起上餐桌享用

(2) 血虛體質調養：

由於血液虧少，不能濡養臟腑、經絡、組織，以面色淡白或萎黃，口唇、眼瞼、爪甲色淡主要表現的長期虛弱狀態。嚴重者會出現心悸多夢，手足發麻或頭

暈眼花等症狀。

食療：紅棗龍眼茶

材料：紅棗 20 枚去核、黑木耳 30 克、龍眼乾 10 枚

製作：加水 5 碗文火燉爛，取汁 500 毫升，飲湯，每日可作茶飲。

(3)陰虛體質調養：

由於陰液不足，不能滋潤，不能制陽引起的一系列長期虛弱狀態。臨床可見低熱、手足心熱、午後潮熱、盜汗、口燥咽幹、心煩失眠、頭暈耳鳴等症狀。

食療：沙參玉竹無花果蘋果湯

材料：沙參 15 克，玉竹 15 克，無花果 3 粒，蘋果 1 個，南北杏 15 克，紅蘿蔔 1 個，果皮 1 角，瘦肉 150 克

做法：

1. 紅蘿蔔去皮切小塊；

2. 蘋果去芯切厚片；

3. 洗淨其他材料；

4. 放入煲內，加入清水 6 碗；

5. 大火煮滾後，轉中火煲 1 小時 15 分鐘即成。

(4)陽虛體質調養：

由於機體陽氣虛衰，機能減退或衰弱，代謝活動減退，機體反應性低下，陽熱不足的病理狀況導致出現畏寒肢冷、面色蒼白、大便溏薄、小便清長等症狀的長期虛弱狀態。

食療：當歸羊肉湯

材料：羊腿肉或羊頸肉半斤，當歸 3 錢，生薑 3 片，紅棗 6 粒。

製作：羊腿肉出水；紅棗去核；當歸浸洗；全部材料用 8 碗水煮 2 小時即可供服。

二、預防寒濕食療建議

中醫養生首先健脾胃，因脾胃屬土，為後天之本，生養肺金。肺炎的病位在肺，因此脾胃好，則肺氣足，能夠有力抵抗外邪（細菌、病毒等）不容易受感染，或受感染後症狀較輕，容易痊癒。

（1）食療：健脾祛濕湯

材料：乾淮山 10 克、芡實 10 克、薏苡仁 10 克，生薑 3 片，紅棗 2 個（切開），

做法：加水 5 碗，浸泡材料 25 分鐘，大火煮沸後轉中火煮 30 分鐘，隔渣飲用，可供 3 人飲用。

注意：

1. 孕婦忌服。

2. 有慢性疾病須長期服用西藥的人士應諮詢註冊中醫是否合適飲用。

（2）茶飲建議：

陳皮普洱。功效：順氣理中，健脾祛濕。

三、活動建議

多運動，特別是居家室內採光不好的人士。長時間不活動，人體的氣則降多升少，陽氣相對不夠活躍，陰氣則相對偏盛，身體代謝水準降低，亦容易導致影

免疫力下降，容易加重“寒濕”的情況。因此，即使在室內亦要堅持每天最少2次，每次20分鐘的有氧運動，如練習健身氣功、瑜伽、或肌肉鍛煉等，如長期在家工作者應適當加多室內運動的次數。

四、潔淨居家環境

改善寒濕環境。可在家點燃艾條或艾絨，或蒼術白術，或品質好的香，芳香辟穀，改善寒濕的居家環境。

綜上所述，中醫重視「正氣內存」，保持身體時常處於健康狀態，達到「治未病」的防疫效果。籍此文希望各位身體健康，共同平安度過此次難關。

參考文獻：

- [1] 中國哲學書電子化計劃：《黃帝內經》。取自
<https://ctext.org/huangdi-neijing/ci-fa-lun/zhs>，09-02-2020 摷取。
- [2] 醫政醫管局（新型冠狀病毒感染的肺炎診療方案（試行第五版 修正版）），
2020 年 2 月 8 日，取自
<http://www.nhc.gov.cn/yzygj/s7653p/202002/d4b895337e19445f8d728fcaf1e3e13a.shtml>。09-02-2020 摷取。
- [3] 中國哲學書電子化計劃：《瘟疫論》。取自
<https://ctext.org/wiki.pl?if=gb&chapter=880265>，09-02-2020 摷取。