

和你抗疫 | 坊間流傳抗疫茶寒涼可能越飲越衰 中醫為寒熱兩種體質推介湯水

更新時間 (HKT): 2020.02.13 06:00



武漢肺炎肆虐，在四出撲口罩和消毒用品防疫之時，大家都應該提昇身體質素，抵禦病毒。而站在中醫學角度，不知又應該如何抗疫呢？一般市民可煲甚麼湯水提升體質呢？

相關新聞：[【武漢肺炎】強制檢疫14天冇確診不獲病假！勞工處僅籲僱主彈性處理「缺勤」](#)

抗炎靠潤肺？中醫：應健脾、補肺

註冊中醫師呂兆陞就表示，武漢肺炎疫情在中醫角度屬於「瘟病」，大家應「強化衛氣」去抗疫，「『瘟病』是一個外邪侵襲人體的過程，身體要抵抗外邪侵襲人體，主要依靠衛氣。所以我們是要強化衛氣，而不是強肺。」

他又補充，增強衛氣有兩方面：「健脾胃」和「補肺氣」，「因為衛氣是源於脾胃，同時也是屬於氣的一種。另外，就是依賴肺去渲發衛氣到肌表（即身體表面的地方）去禦防外邪。」

誤服抗疫偏方 隨時越飲越易病

近日在坊間流傳不少抗疫茶或湯水，市民照單全收自己煲來喝會否有問題？「第一個問題是因為武漢肺炎有個『肺』字，所以大家見到就將注意力放在肺部，不停提供一些潤肺的建議。但其實武漢肺炎是個瘟病，是要增強個人衛外能力而不是潤肺。」此外，醫師又指坊間有很多所謂的偏方或食療，其實已是一條治病的藥方，惟沒有分清治病和防禦是兩個不同的概念，「不可能在未病之時服治病的方，很多時這樣是會削弱

了身體的。」

相關新聞：[【武漢肺炎】強制檢疫14天冇確診不獲病假！勞工處僅籲僱主彈性處理「缺勤」](#)

呂醫師提醒大家，其實選擇合適的湯水，最重要都是視乎自己體質，湯水需因人而異，「例如在很多偏方之中見到有用金銀花，但金銀花屬於很寒的藥物。如果在沒有病的情況、且體質屬於偏寒，兼脾胃較差的人服用此藥物的話，是會破壞了脾胃和陽氣，結果得不償失，甚至令人更易患病。」

最後，呂醫師亦提供了兩款湯水，讓寒、熱性的人士選擇服用，增強體質。

1. 淮山健脾湯

對象：

寒性體質

脾胃虛弱

容易肚脹、肚痾、食慾不振人士

成份（2至4人飲用）：

淮山 30克

太子參 15克

茯苓 15克

陳皮 1個

生薑 3片

瘦肉 適量

清水 10碗

做法：

首先將豬肉切件、出水，再將藥材浸泡、清洗。生水落湯料，水滾後轉小火。煲一個半小時便可飲用。

2.沙參石斛潤肺湯

對象：

熱性體質

肺陰不足

睡眠質素差、口乾、乾咳等人士

成份（2至4人飲用）：

北沙參 30克

石斛 15克

麥冬 10克

陳皮 半個
生薑 2片
雪梨 2個
瘦肉 適量
清水 10碗

做法：

首先將豬肉切件、出水，再將藥材浸泡、清洗。生水落湯料，水滾後轉小火。煲一個半小時便可飲用。

製作：果籽

編輯：鄒仲安

全民自救·和你抗疫

[《全民自救抗疫手冊》加強版](#) 速睇新增內容

《果GYM》隨身播 健身壹App過！

NIKE特選課堂 2-4月期間限定

[一按即玩](#)



註冊中醫師呂兆陞就表示，武漢肺炎疫情在中醫角度屬於「瘟病」，大家應「強化衛氣」。

(蘋果日報)

[食譜](#) [中醫](#) [口罩](#) [金銀花](#) [煲湯](#) [食療](#) [抗疫](#) [湯水](#)
[補肺](#) [潤肺](#) [抵抗力](#) [寒性](#) [呂兆陞](#) [熱性](#) [強化衛氣](#)

相關新聞

【武漢肺炎】 強制檢疫14天冇確診不獲病假！勞工處僅籲僱主彈性處理「缺勤」
2020.02.13

【武漢肺炎】 公院「土炮」改裝普通病房 掛個膠簾當「監察病房」
2020.02.13

【武漢肺炎】 指引混亂！與確診患者先後住同一病房 需否隔離衛生署一日兩改口
2020.02.13

【白色恐怖】 員工fb鬧《香港01》防疫政策 疑遭以言入罪即炒 求助勞工處
2020.02.13

【疫情焦點】母子與康美樓患者外父晚餐後中招 北角「疫店」11日後執笠
2020.02.13 (附患者關係圖)

【武漢肺炎●全球疫情】美國新增第15宗病例 日再確診4宗首錄死亡個案
2020.02.13 (附全球疫症互動地圖)

【武漢肺炎】世衛指病毒與菊頭蝠有關聯 印尼仍興食蝙蝠：無損生意
2020.02.13

【武漢肺炎】鑽石公主號今增44人感染至218確診 患者：日醫院電視毛巾都要額外付費
2020.02.13

【武漢肺炎】美參院推決議案紀念李文亮 促中共勿隱瞞疫情或限制台灣加入世衛
2020.02.13

【武漢肺炎】漁護署接手長康邨2隻寵物龜 義工：主人須準備「走佬便條」
2020.02.13

[顯示更多](#)

你可能有興趣的文章

 Smartfeed | 

1970年前出生的香港居民現可免費試戴頂尖的歐洲助聽器

Hearmore.asia

隔夜融化腹部贅肉！睡前，空腹吃

快速減肥

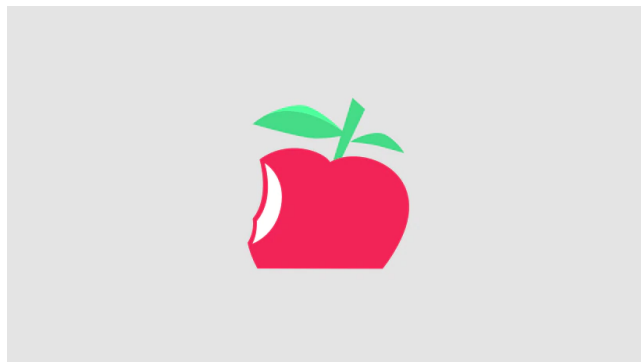
在香港獲得貸款可能比您想的要容易

貸款 | 搜索廣告

果然好玩 籽在四方，即like「果籽」FB專頁！



最Hit



1小時前

國安搜蘋果 | 歐盟回應：事件顯示北京
如何利用國安法扼殺新聞程序論自由



5小時前

更新訂戶通知 | 關於你的訂閱 About
your subscription



3小時前

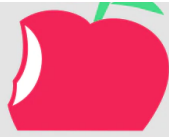
娛樂名人 | 一人一句留給《蘋果》的說話



7小時前

走過26年 美好的仗打完 與讀者一同編
寫《蘋果》的最終章





7小時前

國安搜蘋果 | 《蘋果》午夜起即時停止
運作 明日出版最後一份報紙



1小時前

《蘋果日報》最終章的誕生



2小時前

蘋果最終章 | 《蘋果》停刊 記者親筆告
別讀者：寫完自己喊到收唔到聲



2小時前

蘋果最終章 | 壹傳媒大樓去留成疑 科技
園：正式啟動重收程序



3小時前

〈果籽〉 啟事



5小時前

娛樂狗仔 | 東征西討踢爆藝人糖衣面目
偷食無所遁形

[私隱聲明](#) [使用條款](#) [聯絡我們](#)



© 2021 AD Internet Limited. All rights reserved. 版權所有 不得轉載