

## 【武漢爆疫症】冬暖夏涼屬疫症先兆？亂信食療偏方易傷體質得不償失

武漢肺炎 中醫食療



自從月初傳出武漢出現不明肺炎個案，民眾開始關心預防肺炎的方法。於是，網上流傳出各種中醫預防肺炎的偏方和湯水。然而，輕信這些偏方和湯水，除了讓人容易輕視疫情而加速疫病傳播；另一方面，不顧體質而胡亂食用這些偏方和湯水，也可能會弄壞體質而得不償失。其實，中醫自古以來已累積了大量對抗疫病的經驗，值得重視的絕不止於湯水食療。

中醫的發展歷史，基本上可以說是中華地區的防治疫病的歷史。由遠至東漢時期成書的《傷寒雜病論》，到明清時期溫病學派大量關於治療當時疫情的著作，都有相當多值得參考的內容。中醫學很早就察覺到，瘟疫會在人和人之間快速傳播，所以《黃帝內經》就有「避其毒氣」的思想。清康熙年間，皇帝就曾因天花疫情，為「避其毒氣」而離開京城。道光年間也曾經因為霍亂疫情肆虐，而將鄉試改期，減少人口流動。光緒、宣統年間鼠疫流行，當年亦有大規模的檢疫措施，減少疫症傳播。這些措施，都值得今日參考。

另外，中醫理論認為，疫病的發生與天時氣候有密不可分的關係。葉天士《三時伏氣外感篇》：「夫春溫、夏熱、秋涼、冬寒，四時之序也。春應溫而反大寒，夏應熱而反大涼，秋應涼而反大熱，冬應寒而反大溫，皆不正之乖氣也。」簡單說，就是當不同季節出現「非時之氣」，也就是應寒而反暖，往往就預警疫病的出現。近年來，全球氣溫反常，而今年秋冬季氣溫偏高，其實就預警了疫病的出現。

既能預警疫病的發生，那中醫有沒有方法去防患於未然呢？中醫強調「正氣存內，邪不可干」，重視個人體質在疾病發展中的角色。所以，注意飲食營養、充足睡眠、適量運動、改善體質，就能減少發病機會，也能讓患病時不致病情加重。

最後，在現時仍尚未弄清疫病的發病性質、病機轉變，甚至連具體疫情的嚴重程度也茫無頭緒的情況下，實在不宜提出所謂的防病抗病食療。重點應該在於提高民眾的防疫意識，同心協力，注意個人衛生、常洗手、常戴口罩，以防感染和傳播疾病。

撰文：註冊中醫 呂兆陞

編輯：鄒仲安

改善兒童專注力 解構治療迷思

[《陪着你走—ADHD家長手冊》全面拆解](#)

[點擊瀏覽](#) 健康蘋台網站 獲享更多健康資訊

【匿名港警爆大鑊】

韓國KBS時事節目《時事直擊：香港 被自殺》

[一按即睇](#)



註冊中醫呂兆陞



附上圖片

發佈

0 留言

相關文章



[【肝臟系列】 男士腰圍超過36吋易有脂肪肝 想逆轉保命唔只戒食肥膩嘢](#)

[立即登入免費問診【...](#)

[病症](#)



[【武漢肺炎】 港大指通風不足或構成機會性空氣傳播 醫生：要避免惟有全民戴N95](#)

[立即登入免費問診【...](#)

[武漢肺炎](#)



健康  
頻台

# 捐血會播毒？

感染及傳染病專科醫生  
曾祈殷

[【輸血播毒】病發後3至4日血液內病毒含量高 惟經傷口感染機會微](#)

[立即登入免費問診【...](#)

[武漢肺炎](#)

[使用條款](#) [私隱聲明](#) [廣告刊登](#) [聯絡我們](#)

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