



有鑑近日新型冠狀病毒 COVID-19 疫情持續，市民大眾除了注意個人衛生，更應管理自身健康，增強抵抗力。香港大學專業進修學院中醫學學部副教授張群湘博士提出以下的預防建議以及中藥預防湯水以供參考。

一. 注意保護正氣 (抗病能力)

《素問·刺法論》指出：「正氣存內，邪不可干」，《素問·評熱病論》也指出：「邪之所湊，其氣必虛」。意思是指盡量保存身體的正氣 (主要指身體的抗病能力、自我修復能力、自我調節能力、適應環境迅速變化能力等)，各種的致病因素則難以傷及身體，即使傷及身體也不會太嚴重，身體所以被致病因素傷及或傷得較重，主要原因是正氣虛弱了，使致病因素可乘虛而入。

以下多方面對保護正氣有幫助：

- 1) 注意保暖：身體虛弱及年老體弱者普遍現象是陽氣虛弱，加上近來天氣偏寒冷，使抗病能力更加雪上加霜，所以注意保暖是保護正氣的重要方面。如避免直接冷風吹、注意衣著保暖、適當開暖氣等。
- 2) 營養均衡：人體活動及各組織器官功能發揮的能量主要來自於食物，冬季寒冷之時，身體虛弱及年老體弱者較少出外活動，更加需要適當的營養給予補充，當胃口欠佳時可適當少食多餐，對身體康復及保持抗病能力很有幫助。
- 3) 常飲適量溫水：人體的 70%左右均是水，保持足夠的水份人體的免疫功能才能發揮更好的作用。中醫比較強調「留得一分津液，便有一分生機」，這裡所指的津液，主要是指體內的微量營養成分和水份，而其中的水份是重要的內容之一。值得注意的是，常適當飲少量溫水 (約 35-40 度左右)，日飲 1500-2000ml 水，每次不宜多，少量多次。
- 4) 情緒平穩：對於新型冠狀病毒不要過度恐慌，不要意志消沉，《素問·痺論》指出：「靜則神藏，躁則消亡。」意思是指，神宜靜而不宜躁。精神、情志保持淡泊寧靜，心無雜念，則真氣 (主要是人體總能量及生命力) 可內守、心神 (也主要指人體生命力) 可安藏。反之，心煩浮躁、瑣事纏身、情緒不安、焦慮緊張，精氣 (正氣) 就會暗耗，甚至耗竭而亡。所以，不要憂慮太多，盡量保持情緒平穩，以更好地保護正氣。
- 5) 充足睡眠：足夠及適當的睡眠，具有益氣養陰的作用，對於提升抗病能力有良好的作用。許多養生專家認為，睡眠可以消除疲勞，還可增強人體的免疫力，是健康不可缺少的調養方法。一般來說，成人的睡眠時間以 6-8 小時為



宜，最好有規律地睡眠，如《黃帝內經》指出需要「起居有常」，才能更好地提升抵抗力及養身延壽。

- 6) 適當運動：適當運動可改善心肺功能，改善腦及全身的血液循環，改善消化功能及提升免疫功能，促進腎臟排毒及肝臟解毒。但身體虛弱及年老體弱者缺少能量，難以進行運動。本文建議進行以下運動：
- A) 握拳運動：雙手緊握拳頭，而後鬆開，如此每 10 下 1 組，早中晚各分別做 3 組。每次握拳時自然呼吸，全身處於放鬆狀態。
作用：可幫助促進上肢血液循環，加強心肺功能，有健腦作用，促進上肢的排濕排毒，幫助病弱的身體康復。
 - B) 蹬腿運動：坐於床邊或穩固的椅子上，先左腳向前蹬，腳尖盡量向後，啟 7 字狀態，而後收回放下；再右腳向前蹬，腳尖盡量向後，啟 7 字狀態，而後收回放下。如此反覆，各腳蹬 6 次為 1 組，早中晚各分別做 3 組。每蹬腳時自然呼吸，全身處於放鬆狀態。
作用：可幫助促進下肢血液循環，幫助下肢的排濕排毒，有助於體能的恢復。
 - C) 擴胸出掌運動：啟坐姿，先雙手向後向外擴胸，此時配合吸氣；然後雙手啟掌狀向前推出，手掌盡量與前臂啟垂直狀態，此時呼吸配合為呼氣。全動作需要全身處於放鬆狀態。
作用：可幫助改善心肺功能、改善腎臟排毒及肝臟解毒及胸背肌肉的放鬆。
- 7) 按摩養生：適當的按摩可幫助促進血液循環、提高人體免疫功能、調節人體臟腑功能，以及通經活絡、平衡陰陽等。
- A) 按摩手腳腰：先右手上下摩掃左手至溫暖感；而後左手摩掃右手至溫暖感；再以雙手前後摩掃雙大腿至溫暖感；最後雙手打圈摩掃雙側腰部至溫暖感；每日早上坐床邊按摩，至四肢及腰部溫暖感為止。
作用：促進全身血液循環，提升抗病能力，為預防外感病的常用方法，也利於全身的血液循環。
 - B) 按壓合谷穴：按壓手背第一、二掌骨之間的虎口處。以酸脹及酸痛為宜。
主要功效：解表止痛、通經活絡。
應用：頭痛、咽痛、咽癢、咳嗽等。
 - C) 按壓曲池穴：按壓肘橫紋外側端與肱骨外上髁連線中點。以酸脹及酸痛為宜。
主要功效：清熱解表、疏通經絡。
應用：發燒、咽喉腫痛、腹痛、手臂痛等。
 - D) 按壓內關穴：按壓掌後第一橫紋直上 2 寸兩大筋之間。以酸脹為宜。
主要功效：養心和胃、通經活絡。
應用：心悸、心痛、胸悶、惡心嘔吐、胃痛。



- E) 按壓魚際穴：按壓第一掌骨中點橈側，赤白肉際處。以酸脹為宜。
主要功效：疏風解表、止咳平喘、清熱祛濕、益氣活血。
應用：咳嗽、咽喉腫痛、氣喘、疲倦乏力、心悸氣短、心痛胸翳。

二. 中藥建議預防湯水

1. 健脾潤肺防病毒湯

材料：金銀花 10 克、北杏 9 克、無花果 20 克、枸杞子 10 克、石斛 10 克、百合 15 克、蓮子 15 克、南杏 10 克、淮山 20 克、蜜棗 3 枚。每日煲一次，適合 2-3 人飲用。約滾後再煲 1 小時。

作用：主要用於容易被周圍的「帶菌者」（或細菌或病毒等）感染，經常口乾易咳、無痰或少痰、胃口欠佳、舌稍紅或紅、苔薄黃、脈細或細數者。

備注：可加瘦肉 3 兩，以增加益氣養陰調味的作用。

2. 健脾祛濕防病毒湯

材料：茯苓 10 克、淮山 20 克、蓮子 15 克、茨實 15 克、炒扁豆 12 克、赤小豆 15 克、金銀花 10 克、玉竹 12 克、蜜棗 3 枚。每日煲一次，適合 2-3 人飲用。約滾後再煲 1 小時。

作用：主要用於容易被周圍的「帶菌者」（或細菌或病毒等）感染，胃口欠佳、大便溏或腹瀉、疲倦乏力、舌淡紅、苔膩、脈細滑。

備注：可加瘦肉 3 兩、生薑 2 片、蘇梗 10 克，以增加益氣養陰和胃的功效。

特別需要提醒的是，有些人認為服用了預防湯水，身體就可預防任何病毒，甚至可以不用戴口罩、勤洗手、避開可能「帶菌者」等，這些都是不正確的想法。預防湯水僅是為了幫助改善身體，初步達到解毒的作用，使人體被少量病毒傷害時病情不至於太嚴重，但如果病毒量多或毒性大也是難免不被病毒侵犯而引發疾病。此外，飲用預防湯時需要徵求中醫師的意見，讓中醫師幫助自己辨別是什麼體質，以更準確地選擇什麼預防湯水，效果才能更好些。

在對抗病毒方面，預防湯水不是萬能的，反而如上介紹的預防養生方法才是重要的，所謂「預防勝於治療」、「七分調養，三分治療」，也是《黃帝內經》指出的「上工治未病」思想，即是能夠及時地預防疾病才是好醫師。

註：每個人體質不同，以上資料只供參考。如有疑問，請諮詢[香港大學中醫臨床中心及中藥房註冊中醫師](#)為宜。