HKU Med LKS Faculty of Medicine School of Chinese Medicine 香港大學中醫藥學院

香港大學中醫藥學院
防禦呼吸道傳染性疾病的措施

(常規預防方法)

- 經常保持雙手清潔，勤洗手、正確洗手。
- 在搭乘交通工具或在人多擠逼的地方逗留時應佩戴口罩。
- 當出現呼吸道感染病徵，應戴上口罩，不應上班或上學，避免前往人多擠逼的地方，並盡早向醫生求診。

(中醫治未病多維預防)

根據中醫「正氣內存，邪不可干」的預防思想，在身體正氣虛弱的情況下，容易感染疾病。據此，應該適當調理身體，有利固護人體正氣，提高抗病能力。

(一)作息定時有序

- 注意勞逸適度，作息規律有序，保證充足的睡眠時間（7-8小時），儘量不熬夜。

(二)飲食預防[1]

- 多飲水。飲食要注意營養豐富均衡，適當增加食用大蒜，提倡多食新鮮蔬菜水果，避免進食生冷、肥 膩、煎炸、燒烤及辛辣食物。

強肺禦邪食療方：

1 羅漢果茶

- 材料：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、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，中火煎煮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（男女老少皆宜）。

2 三白固肺湯

- 材料：白蘿蔔一個（500 克左右）切塊、白扁豆25克、白果12粒、百合25克、生黃芪40克、黃豆/黑豆30克、紅棗3 枚、陳皮1 個、生薑3 片，可配排骨煲湯。
- 做法：以上諸味用10碗水，大火煲滾後，中小火煲煮90分鐘左右。
- 功效：固金補肺，預防呼吸道疾病。
- 用法：煲湯全家服用。

[1] 注意：「藥補不如食補」。凡藥皆有偏性，應在中醫師的指導下合理使用中藥材作為藥膳。

(三)保持大便通暢

- 中醫基礎理論認為肺與大腸屬表裡關係，只有保持大便通暢，才能使肺臟功能正常，肺氣宣達通暢。

(四)情緒心理調整

- 保持心態平和樂觀有利提升抵抗力，應避免煩悶、動氣。

(五)運動預防

1 經絡拍打法：「前拍拍，後拍拍，加拍肺經防肺炎」，具體如下：

- 前胸拍打：由下到上，交替拍打左右胸部多次。手法要輕柔，不要用力過重。
- 後背拍打：雙手向後，以雙手背，由下到上，交替拍打背部多次。如自己拍打不到，可找他人輕輕用空心掌拍打上背。
- 以一側手空掌，拍打對側肺經，分別沿著胸口、肩部內側至前臂內側（肺經）拍打，可反覆對稱性拍打多次。

2 推拿頸部穴位及耳朵按摩

- 以雙手輕輕按揉頸部兩側肌肉，並點按風池穴，以宣達頭面氣血，有利祛風散邪。
- 用兩手食指和拇指，自上而下捏揉耳廓、耳輪，至耳部感到發熱。特別著重以食指指腹，順時針按摩耳甲（耳朵中央），有促進胸腔（呼吸、心血管系統）及腹腔（消化系統）健康。

(六)起居環境

- 保持環境清潔衛生。
- 坐廁必須蓋上蓋後沖洗；坐廁、洗水盆U型聚水器及浴室、廚房地漏，需要保持有水隔氣。洗手間的牙具及化妝用品應放在櫃裡，以免受到污染。
- 注意隨氣溫變化增減衣物。
- 自製防疫香囊：以羌活、大黃、香附、柴胡、蒼術、細辛、吳茱萸等分研末，放在布包中製成香囊，隨身佩帶或放置家中。

如有需要預約門診治療或了解收費詳情，可聯絡香港大學中醫藥學院診所。

中區臨床教研中心
查詢及預約：(852) 3169 3170
服務時間　：星期一至五：9:30am - 12:30pm；
2:30pm - 6:30pm(公眾假期除外)
地址　　：香港中環皇后大道中9號嘉軒廣場703室

專科臨床教研中心
查詢及預約：(852) 3917 6433
服務時間　：星期一至五：9:30am - 12:30pm；
2:30pm - 6:30pm(公眾假期除外)
地址　　：香港薄扶林沙宣道10號地下

上述內容僅供參考，進行任何治療、食療前或對個人體質有疑問，應諮詢註冊中醫師的專業意見。
如欲瞭解更多健康資訊，可瀏覽衛生防護中心網頁：
https://www.chp.gov.hk/tc/healthtopics/content/24/102466.html