

養正氣 防流感

為了預防流感，很多人會服食各式各樣的藥物。然而，於中醫的角度看，對抗疾病最重要還須保持良好的體質。我們經常指別人夠「正氣」，其實「正氣」兩字也可套用在中醫學說上，人體內的「正氣」指的是抵抗力，如果擁有強健的體魄，便能減低病毒入侵的機會。

時行流感 氣候造成

近期肆虐的流感，中醫稱之為「時行」流感。時行流感較一般的感冒強勁，病情較明顯，往往從感染到發病只需要極短的時間，通常會出現發高燒的徵狀，之後才再出現流鼻涕、咳嗽等傳染病徵。

由於今年因反常的天氣轉變令久違了的寒冷冬天再現，這亦增加了患上流感的機會。而時行流感多因四季氣候變化不正常所造成，如春天應該溫暖而天氣反而寒冷，夏天應該炎熱而天氣反而轉冷，都容易引發病情。

據基督教聯合那打素社康服務莊瑞寧中醫師表示，要治療流感，需根

據體質而下藥，如寒底人士可服用紫蘇葉、荊芥等、熱底人士宜服用金銀花、菊花等。而病情最為嚴重的兒童，應先調理脾胃，避免進食煎炸的食物，較年長的小朋友可定期服用五花茶，但患有哮喘病的兒童便應減少進食涼性的食物，如西瓜、花旗參等。

適量運動 血脈流通

服藥治療當然是必需的，但平日亦需注意正確的生活態度。要避開強勁的風寒，最重要的當然是休息及運動，充足的休息是積聚正氣的關鍵要素，而適量的運動，能使血脈流通，關節靈活，增強臟腑功能。但有一點需要留意，就是每當運動過後，體溫必定會上升，如果因過熱把外衣脫下，容易出現一冷一熱的情況，讓流感有機可乘。

此外，在飲食上也盡量避免進食過凍的食物或飲料，因凍食會傷陽氣，而正氣是靠陽氣積聚而成，長此下去，身體便會變得虛弱，「邪氣」即病毒便會容易攻入體內，引發疾病。✔



寒熱防流感茶

適合偏寒體質人士

荊芥薑糖茶

材料：荊芥二錢、紅茶三錢、紅糖適量、生薑汁半湯匙。

做法：用開水約二百五十毫克沖泡荊芥和茶葉，焗十分鐘，隔渣，加入薑汁、紅糖調勻即成。

適合飲用者：喜暖怕冷、唇色淡白、手腳冰冷、大便較爛、小便清長。

適合偏熱體質人士

桑菊銀花茶

材料：桑葉二錢、銀花二錢、菊花三錢、甘草一錢、薄荷一錢。

做法：材料洗淨加水約五百毫升，煮滾約十分鐘，放入薄荷，焗五分鐘，隔渣，當茶飲用。

適合飲用者：口渴喜冷飲、面色偏紅、聲高氣粗、喜涼怕熱、大便偏乾結、小便黃等。