

香港中醫藥界抗疫聯盟製作

齊心抗疫 與你同行

香港中醫藥界抗疫聯盟製作

齊❤️ 抗疫
👉 與你同行



本項目由中醫藥發展基金全數資助



本資料/活動(或由獲資助機構)所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、食物及衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

防疫多面睇

(中醫防疫成績、香港防疫情況)

中醫以辨證論治，透過「辨別證候」，將不同病徵分類，再利用中藥調理身體機能、配合食療、推拿、氣功等增強人體免疫功能同抗病能力，身體有足夠抗病能力，便可以將體內病邪趕走，所謂「正氣存內，邪不可干」；正勝則邪退。

雖然「新冠肺炎」是一種前所未有的病毒，但是中醫有辦法將它歸類為「瘟疫」，而它的癥狀包括發燒、咳嗽、腹瀉等等，中醫認為病因是因為身體正氣不足，給病邪入侵，便會發病。由於「新冠肺炎」會大型爆發，中醫又將它視之為瘟疫。

談到瘟疫，中國人已經和瘟疫搏鬥了幾千年。有學者研究相關統計，發現民國以前中國每隔六年會有一次大型瘟疫。古代專門有一班大夫去治療和研究疫症的成因和特徵，並且編輯成書，一代一代留傳後世。早期記載瘟疫的是中醫古籍《黃帝內經》，書裏面對疫病的傳染特性、症狀及預防方法有詳細記載；到宋朝、明朝、清朝，每一代的醫師，都在前人研究的基礎上，不斷優化這一套系統性的理論和治療方法。這次我們用中醫治療新冠肺炎，就是用前人累積的經驗做參考，再配合廿一世紀先進的醫療技術，幫助我們在最短時間內了解這種病，並去尋找最針對性、最恰當的治療。

幾千年前的古代醫籍，都有可以用治療新冠肺炎的處方，不得不令人讚嘆中醫學博大精深。內地一份醫學報告詳細記載治療新冠肺炎用哪一種中醫藥方劑。

國家衛生健康委聯合國家中醫藥管理局的《新型冠狀病毒肺炎診療方案》報告中提到，應用最廣泛的是「清肺排毒湯」，而另一款中成藥「連花清瘟膠囊」，更加是汲取漢、明、清三代名方，對治療發燒、咳嗽等症狀，療效顯著。

看到內地用中醫藥治療新冠肺炎的成效，業界都非常鼓舞，希望香港可以效法內地，將中醫藥用來治療新冠肺炎。在疫症爆發初期，香港中醫藥業界立刻推動中醫參與防疫抗疫工作，在這方面，包括政府、中醫學會、香港註冊中醫學會等學術團體都做了很多努力。香港註冊中醫學會更加組織了一班專家編寫《防疫抗疫－新冠肺炎、流感防治必備》小冊子，為廣大市民提供防疫抗疫指導。

參考內地治療新冠肺炎的經驗，對於輕症、普通症患者，會用中醫治療，早期辨證用到中藥湯劑；重症、危重症患者更加會中西醫雙管齊下。

中西醫共治是各取所長。不單止可以減輕患者的病情、改善症狀、還可以減少死亡風險和促進康復。內地結合中西醫抗疫治療，有顯著成效。香港、以至全球國家，應該參考內地的經驗，儘早推動中西醫合作。

相信大家對中醫藥防疫抗疫的認識加深。只要大家參照中西醫防疫措施，加強身體抵抗力，有病及早求醫，我們一定可以戰勝這場病毒之戰。



防疫中草藥及湯水

古語云：「食色性也」，食是中華文化裡面佔據很重要的地位。幾千年來，中國人將食物和烹調手法發揮得淋漓盡致，甚至在飲食裡面加入中藥，變成藥膳，達至寓醫於食。

《黃帝內經》『「素問·至真要大論」有云「夫五味入胃，各歸所喜攻，酸先入肝，苦先入心，甘先入脾，辛先入肺，鹹先入腎」』，意思是利用食物的甜酸苦辣鹹五味對應人體五臟，將有藥效食材和中藥互相配合，煮成色、香、味俱全和有治療價值的藥膳。

疫症當前，病人可以用藥膳調理身體，加強身體防疫能力；健康人士可以用來養生。以下向大家介紹一些預防新冠肺炎的中草藥處方、湯水和外用香囊。

針對疫情，中藥預防是其中一個重要環節，但是疫病流行期間，是否每一位市民都需要服藥？就這方面，我們分為三種情況，分別處理。

第一種是低風險人士：疫病流行階段，無明確接觸確診者，屬於低風險感染者，他們可以按平時養生調理，注意休息、合理飲食等等。

第二種是高風險而無症狀的人士：曾經與確診者有密切接觸，但沒有症狀，可以按體質進行預防性治療。治療上可以參考以下兩款香港註冊中醫學會擬定的處方。



新冠肺炎預防一號方

處方有助清肺解毒，祛濕化濁的功效，適合體質平和，或者比較強壯、消化功能正常人士。

材料包括：	金銀花	10克
	連翹	10克
	板藍根	10克
	蘆根	10克
	桑白皮	10克
	白朮	10克
	藿香	8克
	生甘草	3克



新冠肺炎預防二號方

這處方有助益氣固表，燥濕解毒的功效，適合體質偏虛寒、消化功能差、沾寒沾凍、四肢偏涼、胃口差、大便稀的人士服用。

材料包括：	黃芪	15克
	白朮	10克
	蒼朮	10克
	防風	10克
	藿香	10克
	板藍根	10克
	金銀花	10克
	連翹	10克

以上處方都是成人份量，每天一劑，用三碗水浸半小時，大火煲滾，用中火煲多二十分鐘，隔走殘渣，剩一碗半藥，早晚各服一次。以上中藥處方含有治療性中藥，建議市民在註冊中醫師指導下服用，千萬不要自行執藥服用。

至於高風險人士，包括曾經與確診者有密切接觸，同時出現發燒等症狀，屬於醫學觀察期，應該立即求醫就診。

除服用中醫藥，用吳茱萸這種草藥製作香囊都可以用來對抗疫症。

新冠肺炎屬於中醫「疫病」範疇，防治各種疫病關鍵就是要：避毒氣、祛邪氣、寧神氣、養正氣、復元氣等等。佩戴香囊自古至今都廣泛用來防治各種瘟疫。有「辟邪翁」之稱吳茱萸是製作香囊常用的材料。

吳茱萸味道辛辣芳香，外用有殺蟲消毒、逐寒祛風等功能，將其製成香囊，佩戴身上，香氣隨著呼吸進入上呼吸道、支氣管及肺泡，有助疏通肺絡、化濕祛痰等等功效。以下介紹其中一種配方：

吳茱萸香囊

將以下材料磨成粗粉，裝入布袋仔裡，隨身佩戴，掛於室內，不時拿出來聞一下，有助疏風散寒祛濕，辟穢化濁避瘟功效。

材料包括： 吳茱萸、艾葉、蒼朮、
荊芥、佩蘭和丁香



中醫藥膳湯水，在疫情反覆的時候飲用，可以增強身體抵抗力，總比不停檢測好，「扶正祛邪」是中醫防治疫症的最好方法。以下介紹兩款防疫湯水：



黃芪玉竹桂圓湯

第一款黃芪玉竹桂圓湯能補益強身、補肺、潤燥和安神。

材料包括： 黃芪 5錢
玉竹 5錢
桂圓 5錢

以上材料是二人份量，煲兩小時便可。可以煲素湯，亦都可以加豬展及響螺一起煲。



清補涼健脾湯

第二款清補涼健脾湯平補、清潤能健脾祛濕，養心潤肺，預防感冒。

材料包括： 淮山 1兩
蓮子 1兩
肇實 1兩
百合 1兩
薏苡仁 5錢
圓肉 5錢
陳皮 2片

以上材料是四人份量，煲兩小時便可。可以煲素湯，亦可以加豬展或者排骨一起煲。

中醫藥膳有過千年傳承，是不同節氣和疫情下，保衛市民健康。疫情當前，防疫於未病是市民首要任務。藥膳既可治病，也可強身防病，但是大家切勿盲目聽信坊間藥方。有需要的時候，應該向註冊中醫師查詢適合自己體質的涼茶、藥膳，以達到真正的藥食同源。

中醫穴位推拿與保健

2020年初出現至今的新冠肺炎，已經蔓延全球，病毒對人類的生命和世界經濟發展帶來意想不到的威脅。為了戰勝這個無形的敵人，由預防到治療，中醫藥都用到不同應對措施，我們會重點介紹以穴位推拿抗疫。

穴位推拿原則是可以扶助正氣、祛除病邪和調整臟腑。

扶助正氣是預防關鍵。

《素問遺篇·刺法論》提到「正氣存內，邪不可干」，意思是當一個人有強健體魄、有足夠抵抗力，病邪入侵不到身體，就不會容易生病。但當人體臟腑功能失調，正氣虛弱；或者人體陰陽失調，病邪內生，邪氣很容易入侵身體。

中醫角度，邪氣入侵是身體發病一個重要因素，所以扶助正氣是非常之重要，所謂「扶正可祛邪，邪去則正安」就是這個意思。

祛除病邪是為了消除致病元素，包括祛除外來疫毒，六淫，以及內生痰濕、瘀血等，在《內經》「實則瀉之」的運用。臨床根據不同病情，採用相應的祛邪方法，例如發表、瀉下、消導、破血等，達到扶正、恢復健康目的。

至於調整臟腑，是因為人體是一個有機整體，臟與臟、臟與腑、腑與腑之間，生理上相互為用，病理上相互影響。調整臟腑意思指治療臟腑病變的時候，要考慮一臟一腑陰陽氣血失調，更加要注意調整各臟腑之間的關係，令它重新恢復平衡狀態。

以下有幾種穴位推拿方法。穴位推拿基本治法包括：上焦治療、中焦治療、四肢治療及下焦治療。

上焦治療：

病人選取躺臥或者平坐座位上，用一指禪或者按揉法在膻中(胸部正中線平第四肋間隙處，約當兩乳頭之間)、中府穴(胸前壁外上方，前正中線旁開6寸，與第一肋間隙相平的凹陷處)、心俞穴(背部第五胸椎棘突下旁開1.5寸處)、肺俞穴(背部第三胸椎棘突下旁開1.5寸處，約與肩胛岡內側端相平。)各半分鐘至一分鐘；在胸部由胸部正中線開始，平掌式向左側、右側分別施以擦法，以透熱為度；在背部由正中線開始，向左側、右側分別施以擦法，以透熱為度。



中焦治療：

用一指禪或者按揉建裡穴(上腹部正中線臍中上3寸處，當中脘下1寸)、中脘(上腹部正中線臍中上4寸)、氣海(下腹部正中線臍中下1.5寸處)，各半分鐘至一分鐘；點揉章門(側腹部第十一肋游離端下方)一至兩分鐘；按揉氣海半分鐘至一分鐘；以肚臍眼為中心，逆時針方向揉腹24圈，再順時針方向揉腹36圈。



四肢治療：

分別在左右兩側之肘窩、順序依次為：左右側肘窩，各拍擊50-100次，以病人的忍受程度為準則。邪氣實病人，以上部位出痧，是驅邪外出徵象；一指禪或者按揉法於足三里(外膝眼下3寸，脛骨前緣外一橫指處)、太白穴(足內側緣，第一蹠趾關節後下方赤白肉際凹陷)各半分鐘至一分鐘。

下焦治療：

病人俯臥床上，平掌式是腰骶部施以橫方向擦法，以透熱為度。病人仰臥姿勢，用一指禪或者平掌式振法或者拍法是關元穴(下腹部正中線臍中下3寸)一至兩分鐘。

病人恢復期，出現：體倦乏力，納差，舌紅苔白，脈沉的癥狀，會用基本治療，以中焦、下焦為主，再施以捏脊法和膝關節內側拍擊法。

除基本治療，亦都有針對康復階段既推拿法。

在病人康復階段，應該加強自身既體魄，提升正氣，才可以抵抗外邪。以下會介紹四款病人恢復期穴位推拿法。



推拿法一：

第一款推拿法，病人躺在床上，由按摩者用手掌在腰骶部(兩側髂骨連線，或找到腰眼)進行橫向來回摩擦法，需要透熱，有微暖感覺，可以每日早晚各做一次。

這個位置覆蓋很多穴位，當中包括命門穴、腎俞穴、腰陽關穴，利用來回摩擦法可以增溫驅寒。而且腎是先天之本，應該加強保護。經常做，可以增強陽氣，壯腰補腎，改善各個臟腑功能。

推拿法二：

第二款推拿法，病人躺在床上，由按摩者用雙手在骶骨兩側既肌肉度捏，一路捏一路推進，好像推土機一樣，由骶骨開始推上條頸，可能中途遇到比較難捏的肌肉，雙手在停留的位置向上拉起，拉起連續兩至三次，再繼續向上推，可以做三至五次。這個位置在脊椎旁稱為「夾脊」，靠外都是足太陽膀胱經的循行路線，透過捏按肌肉，可以促進氣血運行，理順筋骨。

推拿法三：

第三款是敲膽經，病人可以用站立姿勢或者坐著，用雙手虛掌，在髖、大腿外側，小腿外側，由上至下敲打，每天早晚八次。緊記站立的時候需要把腳屈曲。

敲膽經是一路沿著足少陽膽經，肝膽經是主筋理氣，透過敲膽經可以通氣通經活絡。由於方法簡單，病人可以自行做。

推拿法四：

第四款按摩方法，由病人坐著按摩足三里穴。

找足三里穴的方法是：屈曲膝關節90度，找到膝蓋外側凹陷位置，即是外膝眼，對落三寸，大概四橫指下方，脛骨外側邊，用拇指按摩，每次按36次，亦都可以用艾條灸，每次約十分鐘左右。足三里穴作為足陽明胃經的穴位，有助調理脾胃作用。經常按摩這個穴位可以延年益壽，所以自古以來足三里穴都被稱為長壽穴。足三里按摩法簡單，病人可以自行做。



強身防疫氣功

中醫有一句說話：先天之氣結合後天之氣，是為真氣。真氣又稱為正氣，是維持人體生命活動精微物質。

透過鍛鍊真氣導引功，真氣可以順著經脈運行遊走全身組織，將風、寒、濕及穢濁邪氣帶出身體，達到固本培元、抵抗外邪侵襲的功效，是現時預防及治療新冠肺炎一個不錯的鍛煉方法。

「真氣導引功」



出爪亮翅式：

- 一) 吸氣的時候，兩隻手由身體兩側慢慢上移，屈肘變陰陽掌，掌心相對，放在前胸部位；
- 二) 呼氣時將雙手掌向前推出，五指伸直上翹，勞宮穴前凸，兩臂運勁，立掌用力向前推出，勁蓄大魚際和拇指、食指的位置。直至手臂伸直，肩肘腕互相平衡為止，望著外面樹木或者空曠地方；
- 三) 吸氣的時候，雙臂慢慢收起，屈肘變陰陽掌，掌心相對，放在前胸部位。意守中丹田。

以上一共做18次，大約需要三分鐘。

三田開合式：

- 一) 首先，吸氣的時候，雙手移至下丹田，掌心向外，手背相對。然後慢慢向兩側推開，直至和肩部位置一樣闊。
- 二) 呼氣的時候，兩隻手翻開手掌，手心對著下丹田，慢慢內收，直至大約一個拳頭距離。意守下丹田，一共做9次。
- 三) 然後兩對手移到中丹田，以同樣的方法在中丹田開合9次。
- 四) 再將兩對手移到上丹田，以同樣的方法在上丹田開合9次。
- 五) 兩隻手移到前額上面，手掌心向下，指尖相對。呼氣的時候，雙手逐漸向下推至恥骨聯合的位置，以意向下丹田引氣，貫通上、中、下三個丹田。

三田開合是全套功法的起勢，令上、中、下三個丹田真氣流轉，開通三焦氣機，調動及激發全身的陽氣。



運土利水式：

預備姿勢：雙手重疊，虎口交叉，男士將左手放在裡面，女士就右手在裡面，放在丹田位置，自然呼吸。

- 一) 首先，以肚臍為中心，逆時針方向摩擦腹部20個圈，轉圈由大至細，最後回到肚臍眼位置。圓圈上至劍突，下至恥骨聯合。
- 二) 再順時針方向旋轉按摩腹部20個圈，轉圈由細至大，最後返到肚臍位置；
- 三) 由丹田開始，沿住腹部正中線向下平推至恥骨聯合，一共20次；
- 四) 手掌分開，分別按在同側上腹部，在肚臍上6寸，旁開正中線2至4寸位置，同時向下平推至腹股溝位置，一共20次。

以上操作的時候，自然呼吸，一共需時兩分鐘。



真氣導引功，兼顧上焦、中焦、下焦的氣機鍛煉，合共需時二十分鐘，每日至少需要鍛煉一次，早上五時至九時效果最佳。如果有條件，可以早、午、晚各鍛煉一次。大家可以根據自己具體狀況，選擇部分鍛煉，當然，按照以上的順序，全部鍛煉效果會更加好。

新冠肺炎突如其來，改變了我們的生活習慣，但同時亦都開拓了我們對中醫認知。真氣導引功以中醫理論為依據，簡單易練，效果快捷，大人小朋友都適合，加上不受場地限制，如果市民勤加練習，不單止可以抗疫，長遠更可以延年益壽。零成本的鍛煉，可以有高效益，希望大家可以多鍛煉真氣導引功。

中成藥防疫方位話你知



秋冬天來到了是呼吸道傳染病的流行季節，幾千年來，中醫藥對傳染病預防及治療累積了非常豐富的經驗。中醫藥更加關注身體抵抗力及人體機能平衡調整。養正氣，提升抵抗力，是防治傳染病，特別是呼吸道傳染病重要內涵。

近年來，國家衛生健康委員會及國家中醫藥管理局在不同時期對各種傳染病，例如禽流感，H5N1而頒佈的診療方案，其中，中醫藥的內容是越來越豐富。

針對今年初爆發新冠肺炎而公佈診療方案入面，介紹到中成藥對治療新冠肺炎有一定作用：例如醫學觀察期，出現乏力及胃腸不適的症狀，會用到藿香正氣膠囊、片劑、口服液；而出現乏力及發燒的症狀，就用連花清瘟膠囊。

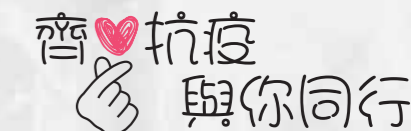
危重型患者，就用到蘇合香丸或者安宮牛黃丸。

國家藥品監督管理局批准連花清瘟膠囊適應症上，增加治療「輕型、普通型」的新冠肺炎患者。市面上亦有很多受大眾歡迎的感冒中成藥，中醫藥治療流感的效果是非常好。

特點：退燒時間較快、較穩、較持久。這個是中醫藥治療流感重要特色。其次是紓解喉嚨痛、關節酸痛等等流感症狀，對減輕感冒後出現咳嗽症狀有很好的療效。

除用口服中藥、針灸外，用含有豆蔻成份藥膏或者藥油配合推拿等等，都有一定功效。我們要充分發揮中醫藥的特色優勢，結合治未病的理念和方法，使大眾利用中醫藥防治流感、新冠肺炎等呼吸道傳染病。

香港中醫藥界抗疫聯盟成員



- | | |
|----------------|------------------|
| 香港中醫中藥界國慶常設委員會 | 香港註冊中醫學會 |
| 香港中藥業協會 | 香港表列中醫協會 |
| 香港中藥從業員協會 | 國際中醫中藥總會 |
| 香港中藥聯商會 | 廣州中醫藥大學香港校友會 |
| 香港中華製藥總商會 | 香港大學中醫校友會 |
| 香港南北藥材行以義堂商會 | 香港經絡醫學會 |
| 香港中成藥商會 | 香港中藥學會 |
| 香港中成藥製造商聯合協會 | 港九中醫師公會 |
| 港九中華藥業商會 | 香港中醫骨傷學會 |
| 香港藥行商會 | 香港本草醫藥學會 |
| 香港中醫藥業聯合會 | 港九中醫師公會會立港九中醫研究院 |
| 現代化中醫藥國際協會 | 新華中醫中藥促進會 |
| 香港中藥師協會 | 香港中華中醫學會 |
| 國際藥膳食療學會 | 中醫學術促進會 |
| 香港參茸藥材寶壽堂商會 | 國際中醫暨綜合自然療法學會 |
| 香港中醫師公會 | 香港汕尾中醫協會 |
| 名醫名方研究會 | 中國醫藥學會 |
| 香港針灸醫師學會 | 香港針灸學會 |
| 香港華夏醫藥學會 | 香港中文大學中醫學院中醫學會 |
| 香港中華經筋醫學研究會 | 古今中醫名家學術研究會 |
| 南方醫科大學香港校友會 | 現代中醫藥研究發展(慈善)基金 |
| 香港中醫整脊學會 | 香港中醫藥膳專業學會 |
| 香港頭針醫學會 | 中華中醫師學會 |
| 國際自然療能研究學會 | 國際中醫藥研究學院 |
| 香港中醫學會 | 香港中醫師權益總工會 |
| 現代中醫進修學院 | 僑港中醫師公會 |
| 南京中醫藥大學港澳校友會 | |

(排名不分先後)

鳴謝：中醫藥發展基金

查詢/ 聯絡：

香港中藥業協會

info@cmia.hk

香港註冊中醫學會

info@hkcmp.org