

香港中醫中藥經驗學術論壇



香港
HONGKONG

中醫抗疫

中醫自救 救己救人

2020年2月4日



念補湯水



香港中醫藥服務中心
HONG KONG CHINESE MEDICINE SERVICE CENTRE



星科中醫雲

中醫診所信息化專家



星科資訊科技有限公司 MAKE Information and Technology Limited

電話：3997 3162

Whatsapp：6724 3716

電郵地址：request@mkcrm.com

網址：www.mkcrm.com



中醫齊心抗疫



己亥之末，庚子年初。疫起於鄂渚，其勢猛急，延至香江。百業凋零，民眾恐慌。有香江中醫團體曰「香港中醫中藥經驗學術論壇者」，探蹟索隱，揚岐黃之術；救濟生靈，宏長沙之願。率眾醫師及善長，集靈素抗疫之道為一冊，以饋社會，被澤萬民。余願為之序，以旌其仁。

香港中文大學中醫學院梁挺雄院長

知補湯水

獨特的密封高溫蒸燉方法能有效保存中藥材對治療起關鍵作用的揮發油，一般煲藥或煲湯是無法保存的。

如想挑選合適您的個人化保健養生即飲湯水，請掃描以下二維碼或登入www.okomart.com.hk/hktvmall 進入選湯程式。



草本蜂蜜是以色列全球首創用不同組合草藥餵飼蜜蜂而釀造的，對不同疾病有治療及禦防效果。



cupron 銅邦

銅邦是用專利的含銅纖維縫製而成的美容、抗菌、抗病毒的產品。



目錄/CONTENTS

- 

01 抗疫之序
- 

10 防疫湯水
- 

02 會長的話
- 

12 氣功抗疫
- 

04 學術論壇
- 

14 漫畫抗疫
- 

07 古法消毒
- 

15 芳香避疫
- 

08 教授論疫
- 

16 鳴謝各界

HKTVMall 有售

OKOMart 綠之印

OKOMART LIMITED
綠之印有限公司 查詢:852-23929900

中醫疫情話

疫症當前，香港中醫中藥經驗學術論壇的一群中醫團體首長，一直關注疫情的發展，同時也希望與廣大市民同心同行同抗疫，分享中醫防預心得。中醫強調“正氣內存，邪不可干”，所以扶正氣才能防禦和祛除外邪，以保身體健康。

提高警覺、免疫為本

香港汕尾中醫協會

理事長 **王捷生**

參考流感高發季節為冬春時節，除考慮時令的溫邪與寒邪外，也須注意春天的濕邪為患，濕邪易傷脾胃，濁擾清竅，與新冠肺炎的胃腸症狀及厚膩苔有吻合的地方。對於有輕微頭痛昏重，脘痞，噁心等患者也需提高警覺。強調提高免疫力為本。

三分治、七分養

香港中文大學中醫學院中醫學會

榮譽會長 **李然贊**

「三分治，七分養！」是中醫保健治病之金科玉律！面對嚴峻疫情，市民做好個人衛生及保持良好健康狀態，也是防止病毒在社區感染！要把健康防疫掌握在自己手中！

養陰補氣、扶正祛邪

香港中醫師權益總工會

理事長 **徐錦祺**

「時令春瘟之際，病邪叢生，靜待三月中旬、陽氣聚生、陰霾之氣、陽長陰消、疫症即退。」各位可多服養陰補氣之物，助長陽氣、溫熙身體、扶正祛邪、正氣內存、邪不可侵。不要飲冰涼之物、以阻陽氣、其病自退。中國加油、武漢加油、香港加油！

首重防疫、保持警覺

新華中醫中藥促進會

理事長 **李穎欣**

對抗流行疫症，首重防疫，提防社區感染為重中之重。注意飲食起居，避免脾胃失調，痰濕壅滯。同時，隔離措施必須強力嚴格執行，各人要保持高度防疫意識。

心強肺壯、病毒不聚

經穴激活中醫學會

監督 **劉冠良**

疫症當前，要保持血氣流通，心強肺壯，病毒不易積聚生長；此外亦必須要保護好機體的免疫防禦功能以及增強自我修復的能力，若不幸受到感染，亦能與之抗衡。保持充足的睡眠、平息情緒，以免影響抗病能力；亦要注意保暖。多認識、齊防護、少恐慌，希望大家都能平安過渡！

重歸醫道、以人為本

香港中醫藥膳專業學會

理事長 **彭祥喜**

「藥食同源治未病、身心安和抵萬金」。老祖宗一直有一套精密系統架構的中醫理論，為人類提供「以人為本」的療愈之道。願大家藉“武肺”一役，重歸醫道，為自己及家人帶來更健康的生命。

嶺南涼茶、抗疫預防

香港草藥遊學會

理事長 **楊根鏞**

特色嶺南涼茶，在廣東民間廣為流行，常應用於預防疾病，對香港時下的“武漢肺炎”、流行性感冒流行，均起一定預防作用。按身體情況可適量飲用廿四味、五花茶、水翁花茶、銀菊露等。

諮詢醫師、注重日常

國際中醫暨綜合自然療法學會

主席 **張素勤**

新型冠狀病毒肺炎的病因以「濕」為主，症狀各有差異，故要結因應當地的特點“因地制宜”而制定治療方案。有關中藥的正確使用，請向中醫師諮詢，而個人可以注意日常生活及作息，以強健身體，防止病毒入侵。

練八段錦、百病皆消

僑港中醫師公會

理事長 **蔣超偉**

「正氣內存，邪不可干」。疫症浸肺，即要強心健肺。氣功八段錦呼吸吐納、筋骨舒展，乃強心健肺之最佳運動。疫症雖勁，正氣增強，百病皆消！

辨證論治、同病異治

香港中醫整脊學會

會長 **蔡錦彝**

「治未病」是中醫藥的特色，「正氣內存，邪不可干」。對待疫症，運用中醫基本原則，通過「四診八綱」，辨證論治，同病異治，往往有很好療效。平日個人防疫清潔衛生意識也不可少，避免傳染。「共同抗疫，大家盡力」！

截斷源頭、及早診治

香港中華經筋醫學研究會

會長 **林友**

慎防隱形病人成社區疫情暴發新源頭，早診斷、早治療、早預防、早保障。相信中醫，不用恐慌！一定會給市民比較專業、正確及可信的防護知識，守護市民健康。

未病防禦、中醫最強

國際中醫中藥總會

理事長 **盧鼎儒**

中醫中藥數千年中國文化瑰寶，歷代抵禦災難疫症，都發揮療效，未病防禦是專長，當疫症起，醫療緊張，傳統中醫經驗便發揮到民間。防禦是中醫第一手段。

莫恐慌、邪不干

香港針灸學會

創會會長 **陳家澤**

疫症當前莫恐慌：中醫與你有商量；強身健體存正氣；未病先防邪不干！

三點提示、冷靜面對

香港華夏醫藥學會

理事長 **黃智邦**

- 不要將病毒帶進口、鼻和眼；
- 不要將病毒帶回家裏及工作的地方；
- 心態要平衡並保持平常心，冷靜面對疫情。適當運動，保持樂觀對心態是最好的平衡。

常態面對、注重健康

香港中醫針灸解剖學會

會長 **盧壽如**

疫情發生切勿自亂，保持常態注意衛生；保持良好睡眠要多休息，留心日常食物素質；不能燥熱；人多聚集地方，儘可能不到；如發現染病請快求醫。

中醫防治、疫情受控

暨南大學香港中醫校友會

會長 **張懷烈**

中華醫學數千年歷史，抗擊疫病經驗何其豐富！所謂正氣存內，邪不可干，此金科玉律，千古不易。願本次疫情，中醫的防治經驗能夠幫助患者早日康復，令疫情逐漸受控，使病者得以醫治。

防疫當前切莫恐慌，選擇正確才是良方



疾病是世界上最公平的，不論貧富貴賤，不論官位高低，在疾病面前人人平等。

疫症當前，人人自危，醫院暴滿，百姓擔憂。網上驗方滿天飛，各式各樣的防疫方法及措施多如鴻毛，專家、教授各師各法，天天不同，有些甚至相互違背，讓市民不知何從？香港中醫中藥經驗學術論壇的二十個中醫團體，同心協力為大家解說疫症當前說中醫。

中醫能對付新型冠狀病毒性肺炎嗎？

相信很多人都想問這個問題，這也不能怪大家，大家都生活在現代，西方醫學在幾百年前以她獨特的優勢進入到中國，並逐漸佔領了中國市場，整個中國目前已形成了以西醫為主導的醫學體制，而我們原本的傳統醫學，反而演變成為了輔助醫學，退居二線，成為備胎。然而傳統的中國醫學，有着幾千年的歷史文化，為中華民族的健康作出了巨大的貢獻。

目前的疫症，“新型冠狀病毒性肺炎”是由病毒感染人體後出現一系列呼吸系統的症狀，甚至全身症狀的一種傳染病，在中醫中稱為“瘟疫”、“溫疫”。應對此疫，中醫是有方法可以處理的。

中醫用甚麼方法去防治？

傳統中醫的診治療方法是通過四診收集信息，進行辨證得出一個結論，再行理、法、方、藥、術等進行治療，而中醫的治療方法也是多樣的，中藥內服外用、同病異治、異病同法，針灸推拿、藥膳食療、健身練功等都可以防治疾病。如何能找出一個為您私人定制的防治方法，那就需要諮詢您的私人醫師了。

感冒咳嗽非小病，為己為人莫忽視

甚麼情況可求診中醫呢？是不是咳嗽、發燒就是肺炎呢？其實您不需太過要操心，當您身體出現不舒服時，應先考慮專業的醫務人員幫您。任何情況均可求診中醫，是否感染“武肺”、是否需要轉介上報，則由醫師經專業判斷後決定，切莫諱疾忌醫。

根據官方防疫機構發出的指引，新型冠狀病毒性肺炎的病徵主要係發燒、無力、乾咳，病情嚴重嘅會呼吸困難，甚至死亡。傳染的途徑主要係透過呼吸道飛沫傳播，亦可以通過接觸傳播，潛伏期大約係介乎2到14日。(截至2月10日信息)

『新型冠狀病毒性肺炎的早期症狀，與普通感冒相類似，而且感染後潛伏期較長，容易被忽視。到底要怎麼分辨呢？以下一張圖就可以讓大家簡單知道分別。肺炎初期症狀與流感、感冒等相似，都會發燒、咳、鼻水、鼻塞。』

(此段資料來源：衛生防預中心網頁)

| | 新型冠狀病毒 | SARS | 流感 | 普通感冒 |
|------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------|
| 臨床症狀 | 四肢無力、咳嗽、呼吸急促、喉痛、黃綠色的膿痰、X光肺炎 | 咳嗽、呼吸困難、頭痛及發冷 | 流鼻水、打噴嚏、咳嗽、高熱、肌肉疼痛、肚痛、嘔吐 | 鼻塞、咳嗽、喉痛、打噴嚏 |
| 潛伏期 | 7-14天 | 2-7天 | 1-4天 | 1天 |
| 傳播方式 | 近距離飛沫傳播、接觸性傳染、透過動物 | 近距離飛沫傳播、接觸性傳染 | 咳嗽、打噴嚏、飛沫傳播、直接或間接的分泌物 | 飛沫傳播、直接或間接的分泌物 |
| 預防方法 | 勤洗手、量體溫、用酒精消毒、氣離分科口罩、不要接觸動物或野味 | 打噴嚏、咳嗽時遮掩口鼻、勤洗手、避免與他人共食 | 接觸感冒、保持雙手清潔、佩戴口罩、保持室內空氣流通 | 勤洗手、佩戴口罩、增強抵抗力 |

中醫預防疫病的方法

“正氣內存，邪不可干”中醫經典《黃帝內經》的教導幾千年來一直是我們預防疾病的指導思想。何謂“正氣”簡單說就是我們抵禦外(病)邪的能力。只要我們有抵禦外邪的能力，病邪就不易侵犯我們。《黃帝內經·素問·刺法論》：“黃帝曰：余聞五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似，不施救療，如何可得不相移易者？岐伯曰：不相染者，正氣存內，邪不可干，避其毒氣，天牝從來，復得其往，氣出於腦，即不邪干。”就是說當病邪來臨的時候，只要正氣足夠，就能避免受侵。

如何能增強我們自身的正氣？要從內和外兩方面說起：

(一)“內”是指自己身體的狀態

充足的睡眠 有利於身體的修復，經過一整天的工作、學習等讓自己身體的能量消耗，如果晚上還沒有足夠的補充，第二天又開始消耗，日積月累，就造成能量不足，正氣虧虛了。從中醫的角度上看，睡眠的時間21：00—06：00正是人體三焦經、膽經、肝經、肺經運行的時間，也是陰陽交替的時間，若此時身體得不到充分的休息，將直接影響整個機體的運作。

合理的飲食 “飲入於胃，游溢精氣，上輸於脾，脾氣散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經並行。合於四時五臟陰陽，揆度以為常也。”《黃帝內經·素問·經脈別論篇》合理的飲食能使人體精氣暢旺，氣血充旺運行全身。而在五行中脾土生肺金，在治則上也有以虛則補其母，實則瀉其子的理論，因而有助強肺的功。飲食中可以少





油、少鹽、少糖清淡為主，以減少脾胃的負擔；同時也應有足夠的蛋白質，碳水化合物為身體提供能量；蔬果青菜則提供纖維和維生素。“五谷為養，五果為助，五畜為益，五菜為充”《黃帝內經》

6

(二)“外”是指如何抵御外界的病邪
抵擋外界的病邪，是防疫的一道防線，根據衛生署的指引，宅、戴、洗。

“宅”指少出門，減少或避免一些不必要的應酬、聚會，以減少傳播的機會；

“戴”指出門戴口罩，口罩能相對隔絕非沫傳播的途徑，但口罩並非絕對的安全，因而選擇及正確配戴合適的口罩也是一個保護自己，保護他人的方法；

“洗”指勤洗手，出外在接觸過公用物品後，一定要洗手，當然如廁、餐前一定要清潔雙手。適當地清潔，保持個人衛生，是減少感染的重要環節。

另外，打開窗戶，讓空氣流通；適當運動，有助身體氣血運行，均有助保存正氣。

防疫當前切莫恐慌，選擇正確才是良方

當疫情一公布，大家都很驚慌，每天坐在電視機前聽着新聞，刷着手機，接下來各種信息蜂擁而至，搶口罩、搶消毒水、搶酒精、接着搶米、搶衛生紙等等，整個春節假期大家都在搶東西。網絡世界也是多姿多彩的，今天出一條醋能殺菌，大家一窩蜂買醋，明天說維生素C能抗炎，又一窩蜂搶維生素，各式各樣的偏方、效方層出不窮，各大院校、醫院的專家每天都發布一些有效的方法、方藥。螻蛄尚且偷生，何況人呢？市民們也就因為驚慌，每每不論貴賤，都先買下再說。因此，網絡上有一段笑話說：“上次沙士搶的鹽還沒有用完，現在又搶米了”。有這個必要嗎？其實人體自身是有一定免疫功能的，只要我們有足夠的正氣，何懼外邪呢。

另外，中醫學中“因時、因地、因人”的三因學說也充分地說明了雖然疫情相同，但不同的地方、不同的人群，其防治方法也不盡相同的。因而，無論是專家、教授，或是網絡、驗方，都是有所針對性的，盲目依從使用，或會造成身體不必要損害，敬請市民慎用！！



7



撰文：林泰成博士

自然界的兩大殺菌之王

防疫最重要是將致病的細菌及病毒在接觸身體前將之消滅，所以防菌及防病毒至為重要。不少家庭現在每天都以漂白水 and 酒精全屋消毒，可是化學物品始終有一定的傷害，加上有些人對化學品有過敏的症狀，所以現在為大家介紹兩種經科學研證實有消毒殺菌功效的古老方法，求諸自然界乃是現代人最強的健康之本。

蜂蜜解毒滅菌

據藥典、中醫經典及現代醫學都說明蜂蜜具解毒及殺菌功能。70年代蘇聯時期，曾有瘟疫發生，經官方調查發現，所有蜂農都無受感染。當年有參與調查的一位醫科學生DR. Alexander Goroshit覺得蜂蜜是防感染的唯一原因，他便花了幾十年時間研究，令蜜蜂不採花蜜，只吃他預備的不同組合的草藥飼料，經消化後釀造出不同療效的多種蜂蜜。經過以色列及意大利醫院臨床發現其中一種蜂蜜能有效化解治療引起的骨髓毒性；在實驗室也證實多種蜂蜜能殺滅細菌、真菌及病毒；並發覺蜂蜜對益菌乳酸菌具兼融性。在1913年兩位考古學家T.M. Davis及Arthur Weigall於National Geographic雜誌發表文章，他們在埃及金字塔Tomb of Yuya and Tjuyu內找到3,300年前的蜂蜜，當時蜂蜜仍是流質及具蜂蜜的香氣。因為蜂蜜的強殺菌能力，令它成為唯一一種食品是沒有食用期限。在武漢肺炎肆虐期間，建議各位讀者多吃蜂蜜。

銅可抗菌殺塵蟎

銅具有二種特性，第一是抗細菌、真菌、病毒及殺塵蟎，第二是接觸皮膚後會刺激皮膚自行生產骨膠原。據說埃及妖后都是用銅來維持其美貌，中國以前的煮食用具都是銅製的。銅可以殺菌及美容等特性已漸被世人遺忘，最近有一間公司將銅放進纖維或其他物料，製造出很多家居及醫院用品，多份有關其殺菌及美容功能的臨床報告刊於多份科學期刊。英國Southampton大學做過一個實驗，證明銅可於九分鐘內將細菌消滅。在疫情期間，建議大家用防菌布料造的枕頭套、床單及被袋，可以令你在無菌環境下安睡。廣州有報告說在門的把手發現有冠狀病毒，因此建議大家可轉用銅製的門鎖及門把手。

參考資料：

1. Jamal Zidan et al (2006), Prevention of Chemotherapy-Induced Neutropenia by Special Honey Intake, Medical Oncology, Vol. 23, no. 4, 549-552, 2006
2. J. Gabbay et al (2006), Copper Oxide Impregnated Textiles with Potent Biocidal Activities, Journal of Industrial Textiles, Vol. 35, No. 4—April 2006
3. 銅能夠在九分鐘內殺滅所有細菌
<http://youtu.be/yOtbCG4LXPg>
4. 美國有線新聞台CNN報導銅Copper能減少醫院的感染率
<http://youtu.be/sWELC7JrV8>
5. 銅邦 Cupron 抗菌面料能大幅減少病人在醫院的感染
http://youtu.be/q_ak3ru-aR4
6. 比爾·蓋茲基金支持銅邦Cupron的抗菌、抗真菌及抗病毒的研究
<http://youtu.be/BrnkmYzDRho>





撰文：秦鴻教授，1949年出生於香港，1966年中學畢業後跟無錫市崇安人民醫院中醫師凌春明學習中醫針灸。1981年回香港開設中醫診所，自2018年接受深圳大學「特聘客座教授」榮譽。常與國內中、西醫專家有學術交流，曾在深圳舉辦國內國傷科專家學習班、被國內有關研究所邀為教授、中國針灸學會砭石、刮痧專業學會常委、中國康復學會頸椎病專業學會顧問、香港中西醫結合學會創會會員、香港專業註冊中醫學會理事長、創建《華夏中醫文化總環球行組委會》

發揚大禹精神抵抗新型肺炎

8

新型冠狀病毒肺炎在全國蔓延，患者越來越多，死亡率也在增加，有一發不可收之勢，很多人都在擔憂這次疫症流行什麼時候會結束？凡是病毒流行都只有一個有限的時間段，過了這個時間段，它自己就消失，就如伊波拉病毒一樣，什麼時候來什麼時候走人們都不知道，人好了，也不知道是怎麼好的，病了也不知道什麼原因，醫學完全被動，說明我們的醫學對於生命的許多方面仍處於探索階段。

很多人期待西醫發明更好的免疫抗體來消滅病毒，這也是不可能的。免疫功能只可以對抗某一種的病毒，但是病毒只要在分子排列上做一個很小的改變，就能產生抗藥性而生存下去。所以表面上很溫和的病毒，如果人們肆意改變和破壞大自然，本來很平和的病毒就變性了，就變成能造成重大疾病流行的病毒。這一次肺炎的流行，很有可能源自於我們和生物界的微妙平衡制約關係被破壞，令本來平和的冠狀病毒變得兇惡起來。

鄧鐵濤的經驗之談

中醫就是和眾多瘟疫對抗過程中發展起來的。上次非典流行是因為用了西醫為主的對抗方法，很多人死了，很多活著的人因大量藥物的副作用殘廢了。但是同一時期廣州鄧鐵濤用了全中醫的方法，做到了無感染、無死亡、無轉院、無副作用的結果。有鑑於此，這一次新型肺炎的流行，我們國家提出的用中醫為主的治療方法，也已經見到了確切的療效。相信會比上一次更有效的阻止肺炎的蔓延。

中醫為什麼能做到比西醫更出色的治療效果？我們相信是因為中醫貫穿了大禹治水的精神。大家都知道大禹治水的故事，大禹的父親鯀治水失敗了，為什麼失敗，就是因為他用圍堵的方法，希望洪水被堵在某一個局部，結果造成了更大的洪水氾濫，舜憤怒了，將他放逐了，讓鯀的兒子禹去另想辦法。大禹用了疏導的方法，在大水沒氾濫前，就挖好了很多疏通的管道，洪水一來就流到海洋中去了，洪水問題就解決了，從此中華民族就在中華大地上安居樂業的綿延下去，大禹可謂居功至偉。從此大禹的智慧就成為我們中華民族特有的思維方法，也應用在中醫治病和防病方面。



疏導經絡戰勝病毒

中醫不是用鬥爭的方法來對抗病毒，對抗病毒的方法不是堵而主要是用疏的方法，中醫用什麼方法在疏導身體呢？就是用中藥、針灸或者是中醫的外治療法，比如說砭石、刮痧、按摩等等作用於經絡，通了經絡，就等於疏通了資訊通道，資訊通暢了，系統的創造力也就好了，免疫功能也就提高了，瘟疫是由我們自己的免疫功能戰勝的，不是中醫用藥來戰勝的。

黃帝內經提出的治未病觀念，就貫穿了大禹治水的精神。在疾病沒有發生之前就廣泛的採用一些有效方案，能減少重大疾病的發生，這就是中醫治未病的理念。如果我們認識了中醫，就會感覺到中醫和現代科學的很多觀點是相同的。現代認為宇宙編碼創造包括生命在內的一切事物，這個觀念和中醫一致。中醫認為宇宙是一個大太極，太極的陰陽就相等於天地，天地生人，人是活在大太極中和大太極相應的小太極，人的生命秩序和宇宙秩序相應這就是天人相應的觀念。現在科學認為宇宙就是一部巨大電腦，但是宇宙怎麼創造生命的過程和細節現在科學還沒有搞清楚，中醫則認為陰陽就是程式的位元。生命被創造以後，人隨著時間的延伸，使用身體久了以後身體裡邊的亂碼會越來越多，陰陽就越來越不平衡，就容易產生各種各樣的疾病。治未病就是將生命重新調整到陰陽平衡，就能保持最佳的免疫功能。這種狀態遇到肺炎或者其他疾病的時候就不怕了。

加強治未病的中醫智慧

我們希望香港政府能吸取教訓，這次新瘟疫的流行是一次慘痛的教訓。就是因為我們設置的醫學體系要等到有

病才治，完全沒有預防的能力，只要落實中醫治未病，我們的醫學體系才能化被動為主動，香港創立全世界最完美的醫學體系。全民中醫是中國政府在這兩年提出來的政策，是全世界首創的，是作為中國的戰略部署頒佈下來。因為沒有先例可尋，所以很多地方還沒有積極的落實，香港政府更不知道怎麼去做。

政府若是真心誠意關心民眾，避免下一次災難的發生，需要堅決落實全民中醫治未病方法。

- 一：加強各種宣傳媒介宣傳中醫知識，改變基礎教育內容，從小學課程中就要加上中醫的基本概念，讓廣大民眾從小就理解中醫、接納中醫，平時有小毛病時先接受中醫治療，只有少數到嚴重疾病才用西醫的對抗性方法來處理。相信若干年以後，整個人群的免疫功能就得到普遍的提高，年輕人生育率也會提高，老人也能減緩衰老，減輕老人社會帶來的經濟壓力。
- 二：開放和落實寬鬆的中醫政策，讓更多人自己掌握和應用一些治未病的方法，例如廣開治未病學習班，讓一大批通過短期培訓的人，只要不是以盈利為目的，就能允許他們用針灸或者中藥來為自己或家人服務。
- 三：學習西方國家把中醫納入全民醫療保險，例如加拿大政府，每年有10次中醫治療是免費的，是由政府給錢的，我們的政府也應該給民眾每年10次的免費中醫治療，強制性的規定不管有沒有疾病，這部分資金只能用在中醫治未病上面。

相信如果做到上面三點，就能有效阻止下一次疫症的大規模流行。如果仍然不吸取教訓，就算是這一次我們贏了，但是還會有下一次更嚴重流行病爆發。

9



撰文：麥超常博士/香港大學中醫全科學士、香港大學醫學科學碩士、
南方醫科大學醫學博士

九型體質抗疫知識

一場新型冠狀病毒肺炎，不但增加了市民對日常保健的意識，更對有保健功效的中醫湯水多了興趣，很多人都會在網上尋找不同配方的保健抗疫湯水，但是中醫藥理複雜，在選擇藥膳時必需審慎。按中醫理論，辨證施食，意即是說，不單是中藥，日常的湯水，即使是平時經常食用的食物，都需要按自己的體質選擇，否則不單對身體沒有保健的作用，而且還有機會損害健康，所以必需小心審慎。

中醫把食物分為寒、涼、平、溫及熱性五大類。而體質則是千變萬化，也有寒熱夾雜等不同的複雜體質，較難掌握，如需準確診斷自己的體質，建議大家請教註冊中醫，但為了大家能夠掌握選擇食療的大方向，以方便大家容易選擇適合的湯水食療，我們可以把體質簡化成九大類，即現今流行的九型體質。再按以下的原則選擇抗疫湯水。

九型體質分類

1. 平和質

常見表現：體形勻稱，性格隨和開朗，面色、膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，鼻色明潤，嗅覺通利，唇色紅潤，精力充沛，耐受寒熱，睡眠良好，胃納佳，二便正常。平時較少患病。

保健原則：選擇以健脾補腎為主的食材或藥材。如淮山、茯苓、杜仲、桑寄生、金狗脊、巴戟天、核桃肉等。

2. 氣虛質

常見表現：肌肉鬆軟不實，平素語音低弱，氣短懶言，容易疲乏，精神不振，易出汗。容易患感冒及內臟下垂等疾病；病後康復緩慢。

保健原則：選擇以補氣為主的食材或藥材。如黃芪、黨參、大棗、五指毛桃、太子參、白朮等。

3. 陽虛質

常見表現：肌肉鬆軟不實，平素怕冷，手足不溫，喜熱飲食，精神不振。易患痰飲、腫脹、泄瀉等病。

保健原則：選擇以養陽為主的食材或藥材。如淫羊藿、鹿茸、核桃、巴戟天、肉蓯蓉等。

4. 陰虛質

常見表現：體形偏瘦，手足心熱，口燥咽乾，鼻微乾，喜冷飲，大便乾燥；耐冬不耐夏；易患虛勞、失精、不寐等病。

保健原則：選擇以養陰為主的食材或藥材。如海參、螺頭、沙參、玉竹、百合、麥冬、女貞子、桑椹、旱蓮草、白芍等。

5. 痰濕質

常見表現：體形肥胖，腹部肥滿鬆軟，面部皮膚油脂較多，多汗且黏，胸悶，痰多，口黏膩或甜，喜食肥甘甜黏。易患消渴、中風、胸痹等病。

保健原則：選擇以健脾祛濕為主的食材或藥材。如淮山、茯苓、白朮、白扁豆、熟薏米等。

6. 濕熱質

常見表現：形體中等或偏瘦，面垢油光，易生痤瘡，易口苦口乾，身重困倦，大便黏滯不暢或燥結，小便短黃，容易心煩急躁。易患瘡癤、黃疸、熱淋等病。

保健原則：選擇以清熱祛濕為主的食材或藥材。如連翹、土茯苓、菊花、夏枯草、紫花地丁、生薏米、黃蓮、黃柏、黃芩、牛蒡根等。

7. 血瘀質

常見表現：胖瘦均見，膚色晦黯，色素沉著，容易出現瘀斑，口唇黯淡，舌黯或有瘀點，舌下絡脈紫黯或增粗，易患症瘕及痛證、血證等病。

保健原則：選擇以活血化瘀為主的食材或藥材。如木耳、桃仁、川芎、紅花、益母草、丹參等。

8. 氣鬱質

常見表現：形體瘦者為多，神情抑鬱，情感脆弱，煩悶不樂，發病傾向，易患臟躁、梅核氣、百合病及鬱證等。

保健原則：選擇以疏肝解鬱、安神為主的食材或藥材。如茯神、遠志、桂圓、佛手、酸棗仁、柏子仁、靈芝等。

9. 特稟質

常見表現：過敏體質者常見哮喘、風疹、咽癢、鼻塞、噴嚏等；患遺傳性疾病者有垂直遺傳、先天性、家族性特徵；患胎傳性疾病者具有母體影響胎兒個體生長發育及相關疾病特徵。

保健原則：因體質較複雜，請諮詢註冊中醫。

參考資料：

<https://baike.baidu.com/item/%E4%B8%AD%E5%8C%B%E4%BD%93%E8%B4%A8%E6%B5%8B%E8%AF%95>





撰文：天音老師，天平老師

柏林天愛養生氣功靜心養肺



天愛靜心

在這個非常時期，大家都在尋找良藥和有效方法。然而當務之急是保持安詳和寧靜。寧靜乃萬物之源，是萬物的本質。寧靜的狀態有利於發現解決問題的方法，因為智慧就在寧靜中運行。其次，我們需要培養愛。德蘭修女說：「所有的疾病都源於愛的貧乏。」

當我們回顧古老的造字文化時，「藥」以美妙的繁體字呈現而出一「藥」，上面是草字部，下面是「樂」（即樂）。樂的另一個讀音是音樂的「樂」。在草藥出現之前的古人，是用來自內心深處的寂靜與上天神聖的浩然之氣的共振，發出天籟之音，來獲取療愈能量，達到療愈的效果。

柏林天愛養生學院的老師們有三十多年的參禪經驗，用心靈之樂與愛的能量結合，幫助大家進入寧靜的氛圍之中。在寧靜中，我們的心靈自然會被慈愛的光芒照亮，而這光可以洗滌身體、情緒、意念等多層面的負能量和病濁之氣，同時提升自身免疫力。

慈愛之光能夠幫助我們將紛亂的心神集中，保持寧靜與祥和，達到身心陰陽的平衡與協調。這光將會帶領我們感悟生命真實的存在

和意義，創造和諧的內在與外在，回歸到真正的光明與愛之中。

在抗疫的非常時期，學院將陸續錄製音訊視頻分享給大家。祝福大家吉祥安康喜悅！

天愛養肺

天人相應，天人合一的理念是中華文化的精髓。太陽系以金木水火土這五大元素命名的行星，與人體五臟六腑相對應。人體小宇宙與大宇宙每時每刻進行著能量與資訊的交換。肺在五行中屬金，在色為白，在志為悲，開竅於鼻。肺，乃氣之本也。主一身之氣，包括氣的生成和運行。

借助於天愛之光，清理轉換肺中各種濁氣和悲傷情志。以浩然正氣之光充盈肺氣，調暢全身氣機，提升自身防疫能力。

聆聽氣功音訊視頻請掃描以下QR CODE:



溫馨提示

收聽的注意事項：

1. 選擇一個安靜的房間，擺一個舒服的姿勢，或躺、或坐，閉眼收聽。在30分鐘內不要受打擾。結束時，需要根據要求收功。
2. 在收聽過程中，以最自然的方式靜下心來，微閉眼睛，也可以在睡覺時收聽，手機最好離開身體1.7米以上。
3. 平時有禪坐經驗的朋友，可取禪坐姿勢，兩掌心朝上放在膝蓋或大腿上。
4. 輕輕意念一到兩次，吸進來的是宇宙的光和愛，呼出去的是身體中的病濁之氣，和恐懼、害怕、緊張、憂鬱等負面情緒。
5. 能量進入身體後，有可能會出現冷、熱、麻、脹、癢等感覺，經絡阻塞的地方可能有痛感，消化系統不好的人可能會出現打嗝、出汗、排氣等現象。這都是能量進入身體，進行調理平衡的反應，保持寧靜安詳的心態，收功結束後喝一杯溫開水，來回走動幾下，不適之感會慢慢流走。如果睡著了，就不需要收功喝水。

6. 收聽過程中，如果出現大的自發動作，請予以控制。
7. 閉眼收聽最多一天三次，原則上以個人的舒適度為準。也可以不閉眼，在做家務時播放此帶亦可。閉眼入靜收聽，效果會比較好。
8. 體質特別虛弱者、特敏感者，或有嚴重心理障礙、應想症者，請勿收聽。
9. 天愛養生祝福大家祥和、平安、健康、喜悅。

本音樂帶不取代任何治療，也不承諾效果。

<https://tianai-qigong.com/>



天音介紹

我在少年時，曾身患重疾。無藥可醫之下開始禪坐和氣功。在氣功習練中，不僅身體康復了，也開始探究疾病背後的原因，面對情緒如何轉換，如何轉危為機等人生課題。幾十年來，一直遊走於中醫、氣、神學之間，將流傳已久的古老方法結合現代人的需求，總結演變成天愛氣功。

二十年前，氣功這個詞對德國人來說完全陌生。而現在，柏林所有的大學，還有老人院、夜校、康復醫院等，均有加入各類氣功課程。德國國家醫療保險公司也將氣功列入預防醫學，柏林天愛氣功學院的學員們學習費用也獲得保險公司報銷。習練氣功，不僅可以疏通經絡，促進血液循環，增進新成代謝，更能提升免疫力，還可增加喜悅荷爾蒙。

在抗疫的非常時期，我們願意與香港朋友們一道，盡我們所能，為大家提供經驗、方法和愛心。





撰文：李廣冀醫師，筆名柴醫，畢業於香港中文大學中醫學院，南京中醫藥大學中醫博士，常獲TVB都市閒情邀請擔任中醫嘉賓、曾為《蘋果日報》、《南華早報教育版》、《中藥醫緣》中醫專欄作家，個人著作《熱血中醫》、《女神好體質》、《祛濕密碼》。現於遠志中醫診所私人執業，現為am730《柴醫鬆一鬆》撰寫專欄。

《有種藉口叫不過》

圖文：李廣冀博士

我好想食中藥調理，不過呢，中藥真係太苦。

我真係好想每日做運動，不過呢，放工後真係好効。

我都想飲多D健脾湯水，不過呢，我根本無時間煲湯。

我真係想咳嗽快D好，不過呢，真係戒唔到凍飲。

我真係想減肥，不過呢，最近好多飯局啊！

我都想醫好個頭痛，不過呢，我真係好怕針灸。

我真係好想繼續搵李醫師你睇病，不過呢，我保險已經claim喇。

我真係好想繼續食藥，不過呢，旅行酒店無熱水！

我一把年紀都好想繼續保養下，不過呢，我用曬醫療券喇，得\$2000，下年見！

有些人最後明白健康最重要，不過呢，已經百病纏身了。



撰文：朱立城，香港中醫藥服務中心有限公司總經理、香港大學中藥學碩士、CFDA執業藥師(中藥學)

D-I-Y 傳統草藥防疫香包

新冠肺炎為甚麼讓大家如此害怕呢？主要是因為傳染力強、病徵不明顯讓人防不勝防！除了配戴口罩、經常消毒雙手、保持空氣流通外，還有甚麼方法「自保」呢？《松峰說疫》提到：「闔家佩帶藥囊，時時聞嗅，已病易愈，未病不染。」自古以來就有用芳香的中藥薰香家居以減低疫症傳播；古方記載：「芳香化濁以除瘴氣，香者，天地之正氣也，故能辟惡而殺毒；疫症源於穢氣，預防疫症需扶正祛邪、芳香辟穢。」古時候當有疫症發生，人們都會用艾葉、石菖蒲等以助避疫。

古時，每逢皇室舉行盛大祭典前均會沐浴更衣、焚香，以清新空氣、消毒環境，同時對身心健康也有莫大幫助。現代研究亦指出香包防疫，除了因揮發油成分具有有助抗菌的能力，人體吸入後也能刺激和增強免疫系統達致「防病、抗病」功效。肺炎病毒容易在潮濕的天氣下生長並廣泛傳播，因此把一些化濕散寒的藥材製成「香包」，隨身攜帶有助預防肺炎。香港中醫藥服務中心整合了多個防疫配方後，研製了「草本防疫香包」，供大家隨時拿出來聞一聞，方便有效！

大家可以在家中通風位置或桌面放幾個以中藥製成的香包，減少細菌滋生，外出時則可隨身攜帶，特別適用於人多密集、空氣混濁、胸口鬱悶的時候。在疫症肆虐的日子，大家應時刻保持「防疫」狀態，以下分享的是來自北京中醫醫院的配方，我們再根據香港的天氣作了加減，加入的薰衣草有鎮定、止痛和放鬆神經等功效，有助舒緩每日「防疫」生活帶來的壓力。

材料：

- 蒼術：**化濕清熱
- 白芷：**解表散風、消腫止痛
- 檀香：**安神、舒緩緊張、焦慮
- 甘松：**理氣止痛
- 艾葉：**散寒祛濕、溫經通絡
- 冰片：**開竅醒神、清熱止痛
- 薰衣草：**鎮定、止痛、放鬆

方法：建議先將藥材打碎，方能有效散發香氣

注意：香港的春季極為潮濕，香包料須注意保存方式，以免受潮；每次分小包使用，氣味減弱則需更換方能保持防疫功效！

小心：蠶豆症人士及孕婦慎用



群策群力 合同於道



共赴復興 導引本草



參與眾籌醫師及機構 (排名不分先後) :

- 榮福堂中醫治療中心
- 星科中醫雲
- 香港中醫藥服務中心有限公司
- 綠之印有限公司
- 黃大成堂
- 柏林天愛氣功學院
- 醫道中醫治療中心
- 建嘉製藥有限公司 (台灣勝昌製藥香港代理)
- 遠志中醫診所
- 鴻健中醫診所
- 惠民堂有限公司
- 黃婉冰女士

香港中醫中藥經驗學術論壇

- 香港汕尾中醫協會
- 香港中文大學中醫學院中醫學會
- 香港中醫師權益總工會
- 新華中醫中藥促進會
- 經穴激活中醫學會
- 香港中醫藥膳專業學會
- 香港草藥遊
- 港九中醫師公會
- 國際中醫暨綜合自然療法學會
- 香港頭針醫學會
- 僑港中醫師公會
- 香港中醫整脊學會
- 香港中華經筋醫學研究會
- 香港本草醫藥學會
- 國際中醫中藥總會
- 香港針灸學會
- 香港華夏醫藥學會
- 國際中醫針灸解剖學會
- 南方醫科大學香港校友會
- 暨南大學香港中醫校友會

線上中藥房

代煎送貨上門

自動化配藥及煎藥設備

中藥零售批發

產品設計及代工

外用藥膏及膏方訂製

醫藥用品批發

中醫診療及藥房管理系統

行業人才網絡



香港中醫藥服務中心
HONG KONG CHINESE MEDICINE SERVICE CENTRE

www.cmhc-hk.com

本公司通過 ISO 9001 質量體系認證

☎ 2799 9168 📍 香港中醫藥服務中心

地址：香港新界荃灣柴灣角街 66-82 號
金熊工業中心 16 樓 B 室
傳真：(852) 2799 9139
電郵：service@cmhc-hk.com



Tian Ai Qigong
Martin-Luther-Str. 91-93, Berlin
☎ Tel: +49 30 25799795
☎ Fax: +49 30 25799794
✉ E-Mail: info@tianai-qigong.com

柏林天愛氣功學院創立於1999年，以其開放的心靈，開拓的精神，真誠服務的態度和良好的功效，融合了東西方文化，贏得了德國和歐洲廣大學員的認可。

柏林天愛氣功學院建立了涵蓋身體健康，淨化心智和靈性成長的三大類課程體系。部分課程已經得到德國所有法定保險公司承認，具有“預防醫學”的功效，學員的部分學費可以獲得這些保險公司的資助。

為香港中醫護加油

請支持「一醫一口罩」計劃！



中醫護面臨醫療物資嚴重短缺，很多前線診所被迫停診，嚴重影響基層醫療服務供應，懇請市民及各界人士攜手合作，為身邊中醫醫護人員捐贈口罩等物資，緩解中醫燃眉之急。

做法好簡單~~~~

市民及各界人士可直接向身邊參與「一醫一口罩」計劃之前線中醫診所捐贈口罩等有關醫療物資。

你出的一分力，讓前線中醫護做得更多！

網站：<http://www.hikuna.com>

電郵：tcmsavehk@gmail.com

Whatsapp：6724 3716

會址：九龍佐敦德興街12號興富中心11樓
香港華夏醫藥學會

