

中醫藥在長者中預防新型冠狀病毒之推廣計劃

長者防治新型冠狀肺炎 - 中醫藥篇

中醫看
新冠肺炎

未病先防

防疫小手作

中醫藥
在長者中預防新型冠狀
病毒之推廣計劃



前言

新型冠狀病毒的傳染力高，在香港乃至全球仍持續蔓延，至今受感染人數和死亡人數仍然高企。因長者的免疫系統和對藥物反應都較差，加上部分長者患有長期或慢性疾病，故感染新冠肺炎後的死亡率遠高於年輕一輩。有見及此，嶺南大學獲中醫藥發展基金資助，開展「中醫藥在長者中預防新型冠狀病毒之推廣計劃」，以推廣中醫藥於長者在預防新冠病毒感染的功效，藉此減低長者受病毒感染的風險。

新冠肺炎屬於中醫的「疫病」範疇，發病和症狀輕重主要取決於疫毒的感染和自身的抗病能力。除了保持社交距離、減少聚餐、佩戴口罩、勤洗手等公共衛生方法，同時理應調整體質，以提高自身的抗病能力作為主要的預防框架。

此次疫情中，以氣虛體質和寒濕體質的人士較易受感染，可透過不同的居家保健的中醫應用以改善體質。調整心理情緒亦是保健的重點之一，負面的情緒刺激會入侵人體，七情則傷之更深。面對疫情，更容易出現情緒緊張、失眠、焦慮等症狀，故需學會調整心理及情緒，保持身體健康。

目錄

- 1. 認識新冠肺炎**
- 2. 一分鐘看清新冠肺炎、流感、感冒**
- 3. 主要傳播途徑**
- 4. 中醫看新冠肺炎**
- 5. 調整體質 預防疫病**
- 6. 《黃帝內經》之應對疫病之法**
- 7. 治末病 - 未病先防篇**
- 8. 新冠肺炎之謬誤篇**
- 9. 防疫小手作**

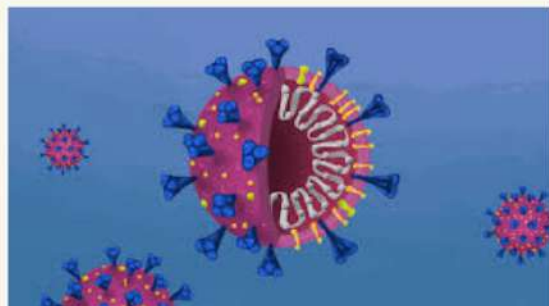


認識新冠肺炎



認識新冠肺炎

- **2019年12**月中旬以來，湖北省武漢市陸續發現了多宗病毒性肺炎病例群組個案。隨著疫情的蔓延，全球各地相繼發現類似病例。



- 現已證實為一種新型冠狀病毒感染引起的急性呼吸道傳染病。世界衛生組織於**2020年2月11日**正式名為**2019冠狀病毒病 (COVID-19)**。

The top section of the page features a light green background with several stylized virus particles. These particles are depicted with green outlines and small green dots representing internal components. They are scattered across the top half of the page.

一分鐘看清

新冠肺炎、流感、感冒



一分鐘看清

新冠肺炎、流感、感冒

- 不同人感染新型冠狀病毒，都會有不同的症狀及嚴重程度。
- 部分患者初時的病徵不明顯，可能沒有發燒；亦有少數患者病情危重，甚至死亡。
- 症狀並不是診斷疾病的唯一標準。
- 即使標示「沒有」，亦不代表該疾病不會出現該症狀。
- 每個人的症狀表現均有不同，若感到不適請就醫檢查。

一分鐘看清

新冠肺炎、流感、感冒

症狀表現	新冠肺炎	感冒	流感
發燒	✓常見	▲較少	✓常見
咳嗽	✓常見	✓常見	✓常見
呼吸困難	✓常見	✗沒有	✗沒有
打噴嚏	✗沒有	✓常見	✗沒有
頭痛	✓常見	▲較少	✓常見
腹瀉	▲較少	✗沒有	✓常見
喉嚨痛	✓常見	▲較少	✓常見



主要傳播途徑

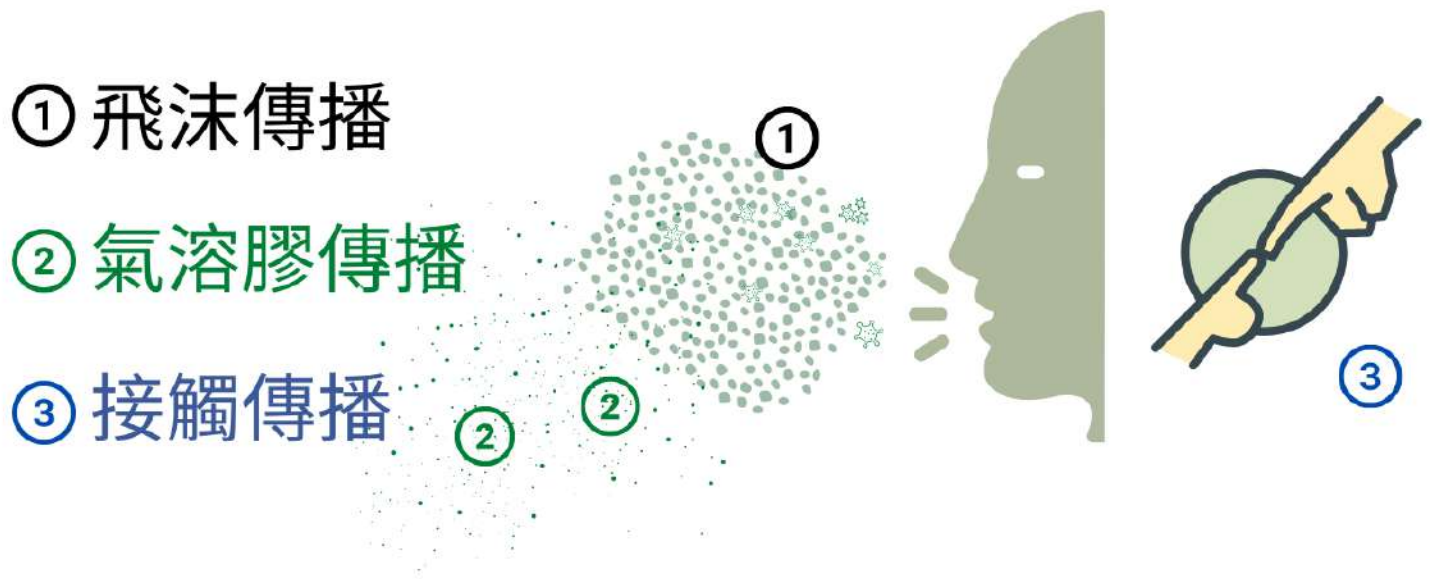


主要傳播途徑

① 飛沫傳播

② 氣溶膠傳播

③ 接觸傳播



1. 飛沫傳播

- 通過談話、咳嗽、打噴嚏等時所產生的飛沫。
- 飛沫內的大粒子很快就會掉落地上，附在上面的病原體也只能在短距離內傳播。

2. 氣溶膠傳播

- 有病原體的飛沫混合在空氣中，使人吸入後導致感染。
- 較微細的粒子可在空氣中浮游一段時間，並漂浮一段距離。
- 故遠距離範圍內吸入後也有可能受到感染。



3. 接觸傳播

- 不小心觸摸受污染的物體，病原體可經呼吸道進入人體。



中醫看新冠肺炎



中醫看新冠肺炎

- 屬中醫的「疫病」、「疫癘」和「瘟疫」範疇。
- 《黃帝內經》指出疫病的傳染途徑為「天牝從來」。
- 「天牝」即鼻子，意思是疫病大多經由鼻侵入身體。



中醫看新冠肺炎

- 毒氣進入肺部，影響肺的宣發及肅降功能。
- 病位於肺，並與脾胃關係密切。
- 其病程變化影響範圍包括心、肝和腎。

中醫看新冠肺炎

- 主要證候要素為濕、熱、毒、瘀和氣虛，濕邪致病的特點明顯。
- 發病病程也表現出濕邪重濁粘滯和病情纏綿的特徵。
- 起病緩慢，潛伏期長，症狀溫和。

中醫看新冠肺炎

- 有少數患者可加速發展為痰瘀壅肺、邪毒閉肺和內閉外脫等。
- 從患者的症狀來看，多以發熱、乾咳、乏力等症狀。
- 亦有出現食慾差、噁心、便溏腹瀉等症狀，舌淡多見膩苔。

中醫看新冠肺炎

- 肺與胃經脈相通，肺與大腸為相表裏，故肺有病大多數會影響胃腸。
- 恢復期間，常見邪氣留戀和餘熱未清等的症狀。
- 部分重症患者的免疫功能和組織損傷的修復期需很長時間。

The top section of the page features a light green background with a white rounded rectangle. Inside this rectangle are several stylized, light green virus-like particles. These particles have irregular, star-like outlines with small dots in the center, representing nuclei or internal structures. They are scattered across the top half of the page.

調整體質 預防疫病

調整體質 預防疫病

“-----”

氣虛體質：

容易氣短乏力、易出汗、怕風、怕冷、怕熱、易感冒等症狀。

-----”

- 適合選擇性平偏溫和健脾益氣的食物。
- 多吃：粳米、小米、淮山、蓮子、芡實、冬菇、雞牛肉等。
- 少吃：耗氣食物，如生蘿蔔、空心菜等。



調整體質 預防疫病

氣虛體質- 參芪飲

- “-----”
- 太子參 **5g**，黃芪 **20g**，
 - 枸杞子 **10g**
 - 煎煮代茶飲。
 - **1日1劑**，每**5日**為**1療程**。
 - 高血壓患者慎用。
- !-----”

各人體質不同，不要隨便服用，服用前應先諮詢註冊中醫師意見。

調整體質 預防疫病

氣虛體質- 黃芪雞

- “-----”
- 雞一隻，生黃芪 **9g**，紅棗 **5枚**；
 - 姜和蔥少許，適量鹽和黃酒
 - 食材洗淨，加水入鍋燉煮。
 - 加入鹽和黃酒調味，即可食用。
- ”

腹脹不適者不宜食用。



調整體質 預防疫病

氣虛體質- 參蓮益氣粥

- “-----”
- 黨參 **3g**，炙甘草 **2g**，
 - 蓮子(去芯) **12g**，
 - 大棗**3至5枚**，粳米**100g**
 - 食材洗淨，加水入鍋燉煮。
 - 黨參和炙甘草(放入茶包)與其他材料，加水煮粥。
 - 可供**2至3**人，一日分**2**次服用。
 - ! • 不忌糖者，可加紅糖調味。

!-----”

調整體質 預防疫病

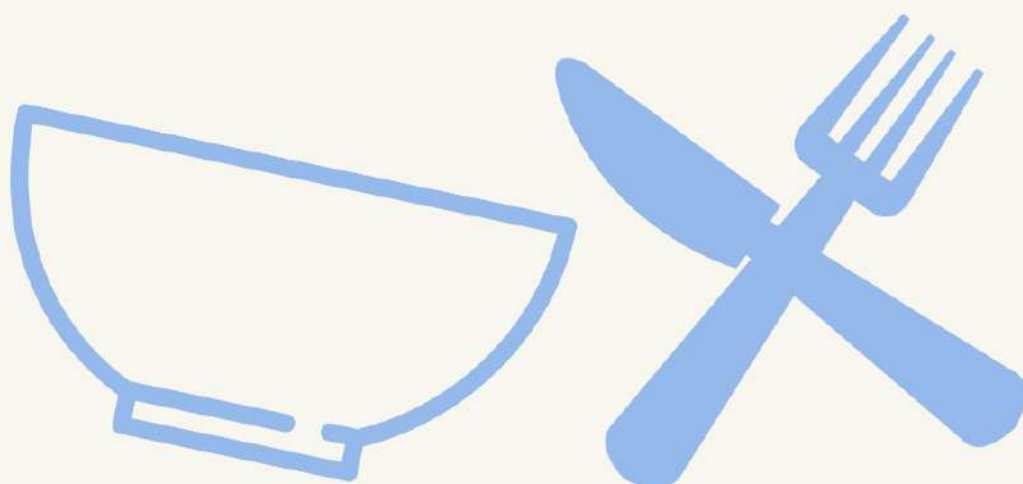
“-----”
寒濕體質：
常常感到怕冷、手腳冰冷、關節疼痛、大便稀狀或水狀等表現。
-----”

- 適合選擇溫熱食物，溫補脾陽、腎陽為主的食物。
- 多吃：蔥、姜、蒜、茴香、芫荽和梗米等。
- 少吃：過甜過油膩與生冷食物。

調整體質 預防疫病

寒濕體質- 薏苡仁粥

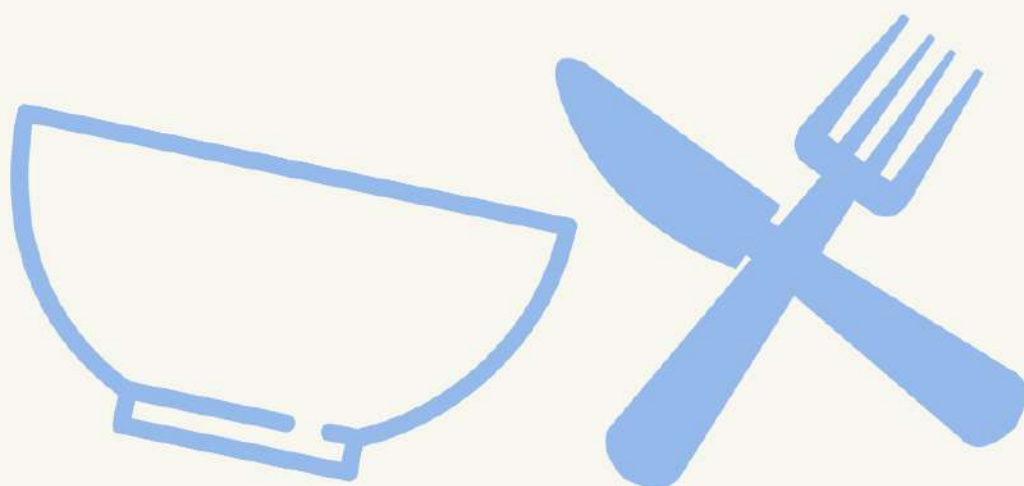
- “-----”
- 薏苡仁 **20g**，粳米 **50g**，
 - 鹽少許，生薑 **3 - 4**片
 - 食材洗淨，加水入鍋煮成粥，
加少許鹽調味。
 - **1日1次**服用，每**5日**為**1**療程。
- ”



調整體質 預防疫病

寒濕體質- 茯苓粥

- “-----”
- 茯苓 **15g**，粳米 **30g**
 - 先將茯苓磨成細粉，加水入鍋煮成粥。
 - **1日1次**服用，每**5日**為**1**療程。
- ”



調整體質 預防疫病

“-----”
濕熱體質：
常常面垢油光、口苦、苔黃膩等
濕熱內蘊表現為主。
-----”

- 適合選擇清利化濕，應以清淡為主。
- 多吃：薏苡仁、赤小豆和綠豆等。
- 少吃：過甜過膩的食物。

調整體質 預防疫病

寒濕體質- 綠豆薏苡仁湯

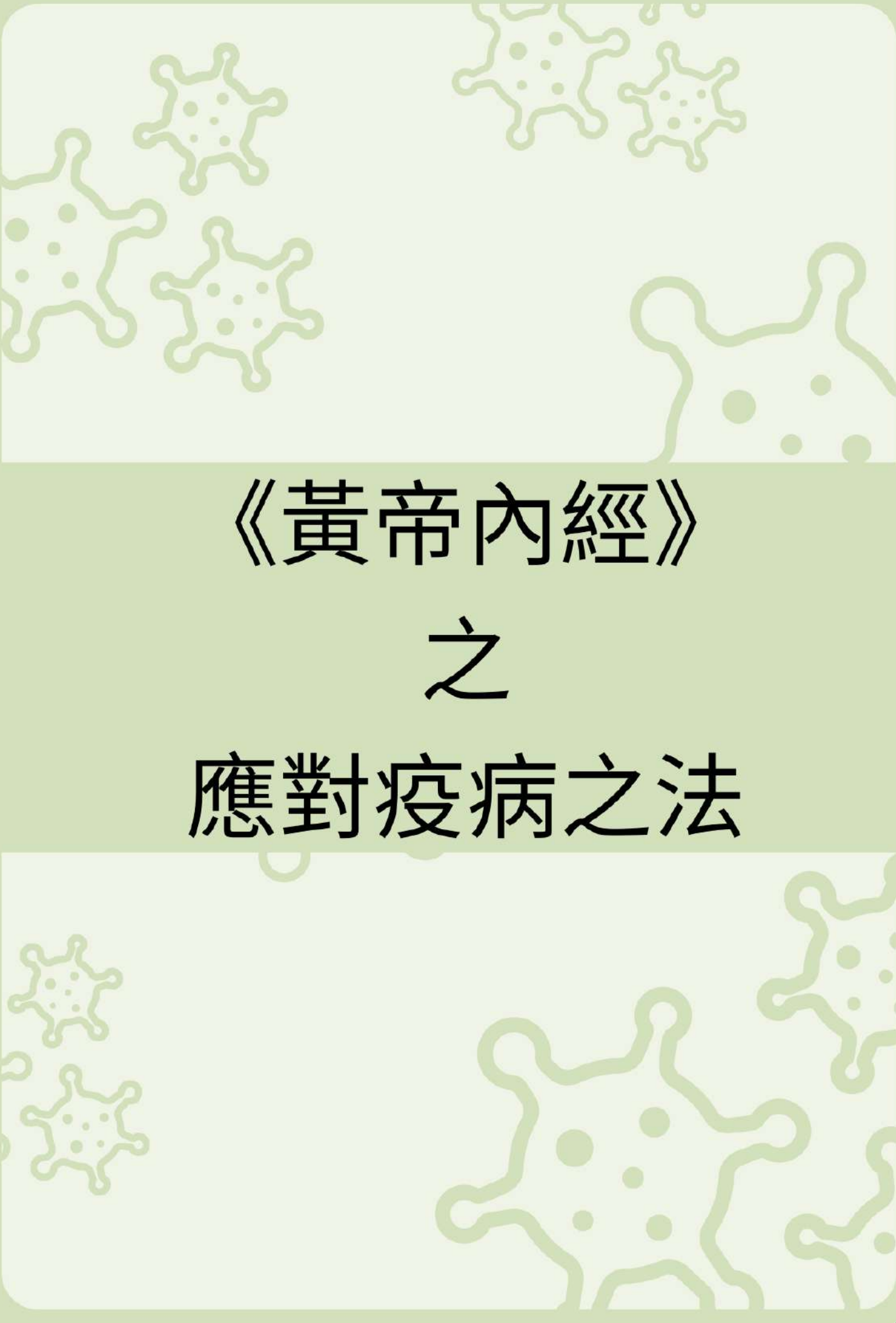
- “-----”
- 綠豆 **30g**，薏苡仁 **30g**，
 - 生薑 **4 - 5**片
 - 食材洗淨浸泡**1**小時，入鍋燉煮。
 - 可供**2**至**3**人食用。
 - 不忌糖者，可加紅糖調味。
- ”



調整體質 預防疫病

寒濕體質- 三仁祛濕湯

- “-----”
- 苦杏仁 **10g**，薏苡仁 **10g**，
 - 白蔻仁 **10g**，粳米 **250g**，
 - 生薑 **4 - 5片**
 - 將泡好的食材放入鍋。
 - 燉**1**小時後攪拌便可食用。
 - 不忌糖者，可加紅糖調味。
 - 適合濕氣重者，如舌苔黃膩，大便乾結，發熱者不宜服用。
- ”



《黃帝內經》 之 應對疫病之法

《黃帝內經》之應對疫病之法

「虛邪賊風，避之有時。」

- 「虛邪」：容易傷正氣，如身體抵抗力和免疫功能。
- 「賊風」：指風容易攜帶其他致病因素一起損害人體而致病，如細菌、真菌和病毒等。
- 故必須避開「虛邪」和「賊風」及作出預防措施。



《黃帝內經》之應對疫病之法

基本防禦措施：

1. 戴口罩



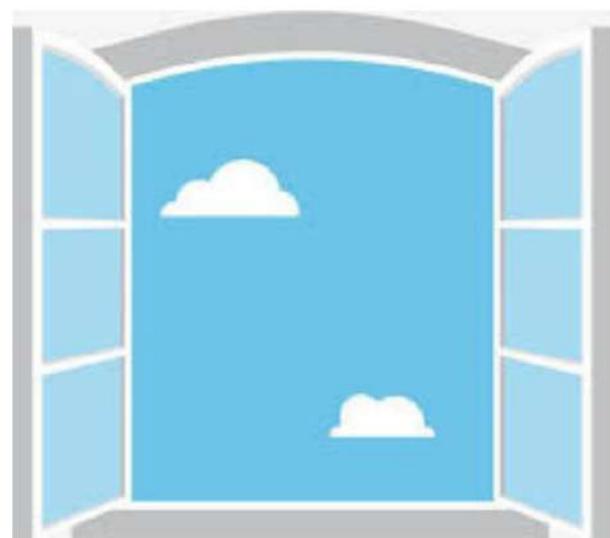
2. 勤洗手，特別於吃東西前、觸摸眼鼻前後、和如廁後等。



3. 勿揉眼，避免病毒從眼黏膜侵入。

4. 避免往人多的地方及避開懷疑患者。

5. 注意室內通風。



《黃帝內經》之應對疫病之法

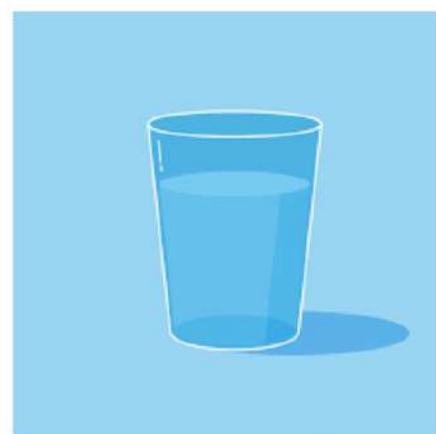
「正氣存內，邪不可干。」

- 指提升其自身正氣，如自身防禦能力、抗病能力及病後的自我修復能力。
- 即使碰上邪氣，也未必受其干犯。
- 正氣不足的人表現虛弱，易感外邪。若得病，預後也差。

《黃帝內經》之應對疫病之法

保護正氣：

- 1.** 注意保暖，避免直接讓冷風吹，注意衣著保暖。
- 2.** 飲食營養均衡，對保持抗病能力有幫助。
- 3.** 常飲適量溫水，有足夠的水份可使人體的免疫功能發揮更好。



《黃帝內經》之應對疫病之法

保護正氣：

4.保持情緒平穩，精神和情志保持淡泊寧靜。真氣可內守、心神可安藏。

5.充足睡眠有益氣養陰的作用，以提升抗病能力。

6.適當運動

7.按摩養生





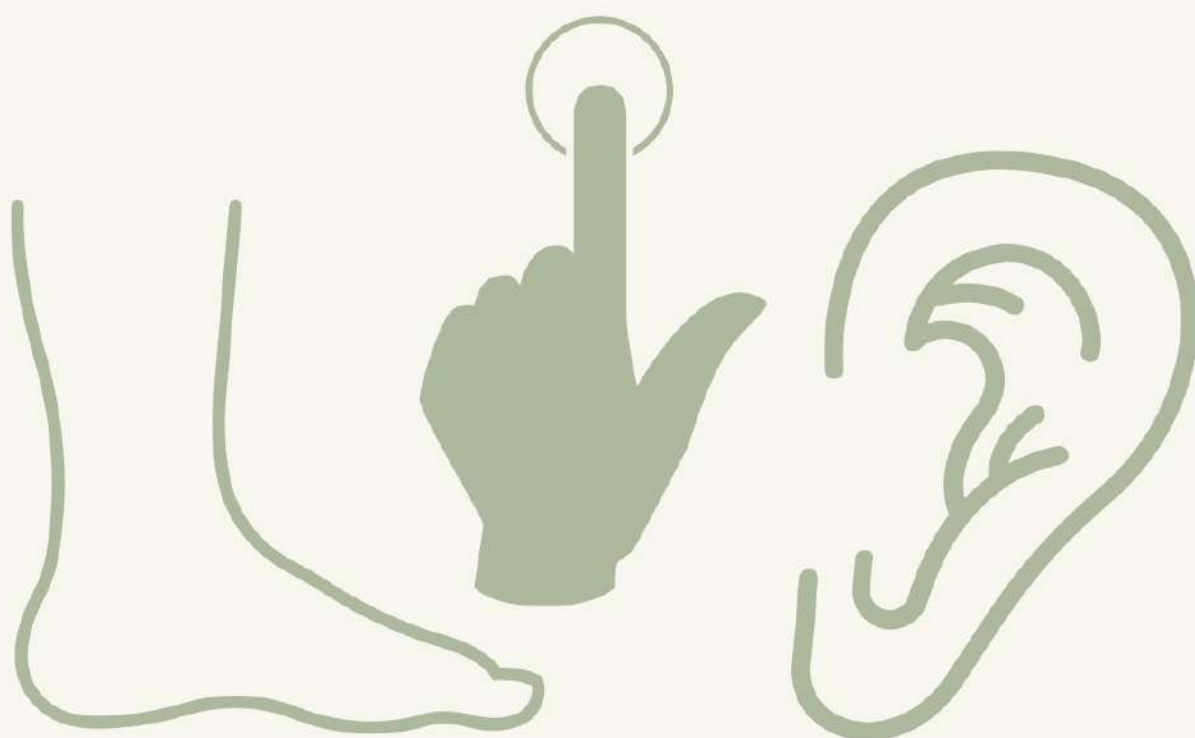
治末病・未病先防篇



治末病-未病先防篇

按摩養生

- 適當的按摩有助促進血液循環。
- 亦可提升人體免疫功能和調節人體臟腑功能。
- 繼而通經活絡和平衡陰陽。



治末病-未病先防篇

按摩手腳腰

- 1.**先以右手上下掃左手至溫暖
 - 2.**左手上下掃右手至溫暖
 - 3.**雙手前後摩掃雙大腿至溫暖
 - 4.**雙手打圈掃雙側腰部至溫暖
- 每日早上按摩四肢及腰部至溫暖感為止

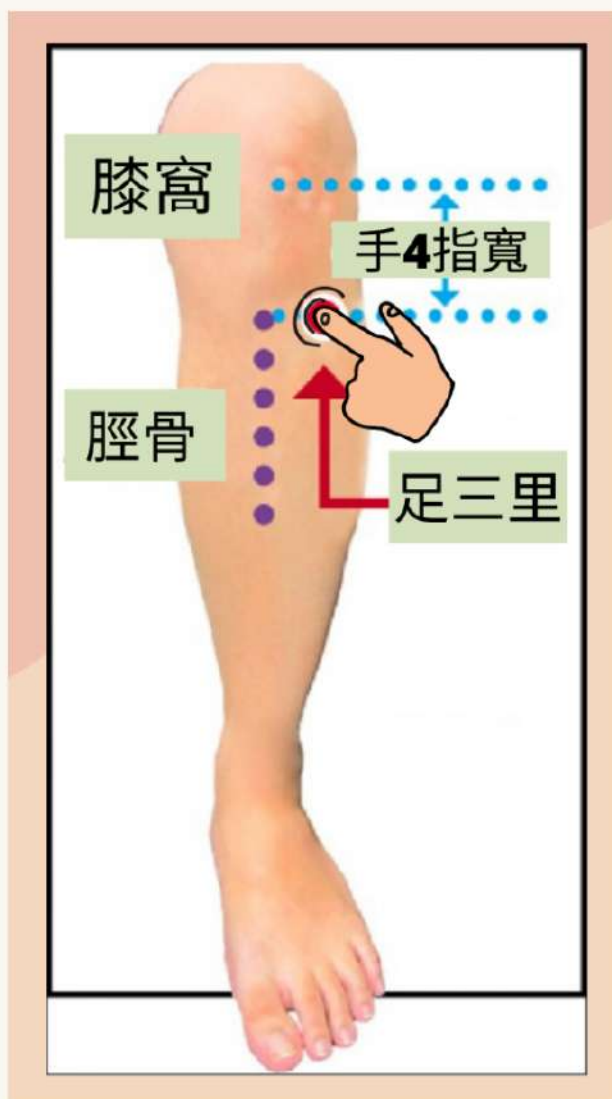


治末病-未病先防篇

穴位按摩

1. 足三里穴

- 先找外膝眼，外膝眼下，四指並攏之後，下方脛骨旁開一橫指。
- 屬胃經，為氣血生化之源，後天之本。



治末病-未病先防篇

穴位按摩

2.足三里穴

- 按壓手背第一及第二掌骨之間的虎口處。
- 按至酸脹及酸痛為宜。
- 可解表止痛，通經活絡。
- 應用於頭痛、咽痛、咽癢和咳嗽等。

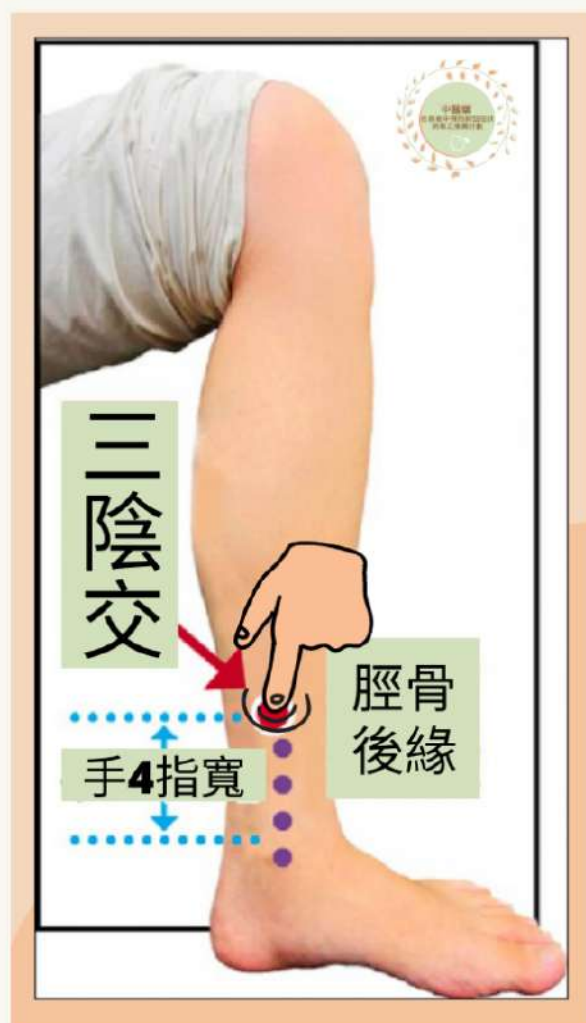


治末病-未病先防篇

穴位按摩

3.三陰交穴

- 按壓小腿內側的足內踝尖上**3**寸，脛骨內緣後方之凹陷處。
- 足太陰脾經、足厥陰肝經和足少陰腎經交會的地方。
- 有補養脾土、通氣滯和疏下焦的功效。



治末病-未病先防篇

按摩養生-耳穴

- 耳朵有二百多個穴道可傳達到體內，透過按摩刺激穴位，身體會產生自我調適作用。
- 重新刺激免疫系統，達到自我防護和預防疾病的效果。

- 1.搓熱雙手並按壓耳朵的正背面。**
- 2.拉拉耳垂耳尖以刺激耳朵穴位。**
- 3.每天2 - 3次，每次1 - 2分鐘。**

治末病-未病先防篇

中醫談春季養生

- 《黃帝內經》：

「春夏養陽，秋冬養陰」

陽主動，陰主靜

春季宜「動」，宜養「陽氣」。

- 肝心肺腎與春夏秋冬相對應

春季宜養「肝」。

「脾」旺於四季。

治末病-未病先防篇

中醫談春季養生

防寒保暖

- 春季氣溫逐漸上升，但日溫差大，加上天氣變化多端
- 故要注意早晚加衣保暖，慎防著涼。
- 對長者而言，下肢血液循環較弱，故更要注重下肢的保暖。

治末病-未病先防篇

中醫談春季養生



運動調養

- 為順應春天之「生」氣，應相應減少睡眠時間，宜增加活動量。
- 如散步、跳舞、八段錦、太極拳等，以促進氣血流通。
- 定期而適量的運動亦有助預防慢性疾病，對康服亦有積極作用。

治末病-未病先防篇

中醫談春季養生

精神調養

- 肝主疏泄，調節精神情志，促進消化吸收，維持氣血和津液的運行。
- 與七情的「怒」相對應。
- 故於春季時須心平氣和保持愉悅，亦應戒急躁、戒惱怒和戒抑鬱。



治末病-未病先防篇

中醫談春季養生



飲食調養

- 《千金方》：春宜「省酸增甘」
- 以「辛、甘、淡」為原則。
- 減少酸味食物，如橙、柚、枇杷、山楂、橄欖、檸檬等。
- 因酸味收斂，不利於肝氣的升發疏泄。

治末病-未病先防篇

中醫談春季養生

飲食調養

- 適當增加甜味的食物，如大棗、蜂蜜、胡蘿蔔、大白菜、捲心菜、甜椒等。
- 亦宜適當地進食辛溫的食物，如大蔥、洋蔥、芫荽、韭菜等。
- 具有發散行氣的作用，適合肝氣疏泄的特點。

治末病-未病先防篇

中醫談春季養生

飲食調養

- 適當增加甜味的食物，如大棗、蜂蜜、胡蘿蔔、大白菜、捲心菜、甜椒等。
- 亦宜適當地進食辛溫的食物，如大蔥、洋蔥、芫荽、韭菜等。
- 具有發散行氣的作用，適合肝氣疏泄的特點。

A decorative header featuring several stylized, light green virus-like particles with irregular, spiky outlines and small dots in the center, set against a white background with rounded corners.

新冠肺炎之謬誤篇

新冠肺炎之謬誤篇

板藍根可以預防
新冠狀病毒？

- 板藍根對冠狀病毒是無效的。
- 板藍根味苦，性寒，有清熱解毒的功效，主要用於風熱感冒。

新冠肺炎之謬誤篇

板藍根可以預防
新冠狀病毒？

- 因其苦寒，不適用於體質寒涼或脾胃虛弱的人士。
- 不適當的使用或會傷正氣及脾胃。切勿胡亂飲用。

新冠肺炎之謬誤篇

食用醋可以殺死新
型冠狀病毒？

- 食用醋含有的醋酸濃度低，不能達至消毒的效果，更不能殺死新型冠狀病毒。
- 使用食用醋或會對眼睛和呼吸道造成刺激及傷害。

新冠肺炎之謬誤篇

食抗生素/維他命C
能預防新冠肺炎？

- 不能。新冠肺炎的病原體為病毒，而抗生素對抗的是細菌。
- 不能。維他命C幫助維持正常免疫功能，卻不能增強免疫力，也不能對抗病毒。

新冠肺炎之謬誤篇

接種流感疫苗可減
低被新型冠狀病毒
感染？

- 不能。接種流感疫苗主要是預防流感及其併發症的，對新型冠狀病毒並無預防作用。



防疫小手作



防疫小手作

芳香辟穢解毒香囊

- 藿香、佩蘭、金銀花、桑葉和菊花
- 茶包及香囊袋



1. 以同等份量打碎及混勻
 2. 取適量藥材裝入茶包封口
 3. 將已封口的茶包放入香囊袋
 4. 可放於枕邊、臥室或者隨身佩戴
- 可從鼻腔黏膜吸收藥材揮發的香氣
 - 達至抑制細菌、病毒和調節免疫的作用

防疫小手作

防疫藥膏

- 以吳茱萸研成幼末，與凡士林調勻為百分之十五的藥膏。
- 可塗於鼻孔外，取其辛烈之藥味。
- 皮膚敏感者忌用。
- 吳茱萸氣味辛烈，可以化寒濕和祛穢濁。
- 推測對性質穢濁的疫癘邪毒可能也有一定抵抗能力。
- 藥性偏熱，不宜未作適當配伍而單味入藥服用。

參考資料

- 陳苡靜. (2021). 認識2019新型冠狀病毒. Retrieved 1 February 2021, from https://www.cgmh.org.tw/cgmh/cgmh_file/2002001.pdf
- 張衛軍. (2020). 新冠病毒感染中醫手冊. Retrieved 1 February 2021, from https://exploreim.ucla.edu/wp-content/uploads/COVID-19-Manual_Simplified-Chinese_V1_Final.pdf
- 陶志廣. (2020). 春季養生保健法(一). Retrieved 1 February 2021, from https://embracehealth.org.hk/html/eclassroom_article_detail.php?id=97
- 博愛中醫 | 抗疫保健. (2020). Retrieved 1 February 2021, from https://cms.pokoi.org.hk/health_04
- 柯莉文. (2020). 養肺扶正祛外邪 中醫教戰抗疫. 自由時報. Retrieved from <https://health.ltn.com.tw/article/paper/1361980>
- 周超凡., 盧祥之., 沈寶藩., & 雷忠義. (2021). 【學術參考】新冠肺炎患者恢復期中醫症治參考 國家中醫藥管理局政府網站. Retrieved 1 February 2021, from <http://www.satcm.gov.cn/hudongjiaoliu/guanfangweixin/2020-03-01/13526.html>
- 黃品臻., 雷才萱., & 吳宗修. (2020). 新冠肺炎中藥治療之應用初探 [Ebook](pp. 1-6). 台灣.

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。



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund

本項目由中醫藥發展基金全數資助

參考資料

- 艾蜜莉. (2020). 1分鐘看懂！新冠肺炎、流感、感冒症狀有何差異. Retrieved 5 February 2021, from <https://heho.com.tw/archives/74648>
- 「圍爐」會受感染？——拆解氣溶膠傳播之謎 - 專題文章 HKUMed. (2020). Retrieved 2 February 2021, from <http://www.med.hku.hk/zh-HK/covid-19/articles/aerosol-transmission-myth>
- 項琮., 莫鄭波., & 宋恩峰. (2020). 新型冠狀病毒肺炎中醫理論與臨床探討. Retrieved 6 February 2021, from <http://www.yydbzz.com/article/2020/1004-0781/1004-0781-39-3-323.shtml>
- 林志秀. (2020). 扶養正氣 辟穢化濁. Retrieved 6 February 2021, from <https://www.iso.cuhk.edu.hk/chinese/publications/CUHKUPDates/article.aspx?articleid=2622>
- 梁晶. (2020). 新型冠狀病毒肺炎的 中醫預防、治療與康復. Retrieved 5 February 2021, from http://www.scm.cuhk.edu.hk/images/2020/COVID-19_seminar/20200428_seminar_ppt_v2.pdf
- 李甯漢., & 李翠妍. (2020). 特輯：探索吳茱萸藥膏的防疫作用. 明報月刊. Retrieved 1 February 2021, from <http://www.shorturl.at/kmJSZ>

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。



中醫藥發展基金
Chinese Medicine Development Fund

本項目由中醫藥發展基金全數資助



計劃團隊:

梁榮能教授

研究助理：譚萌雅

出版：嶺南大學

資助機構：中醫藥發展基金



<https://shorturl.at/fCFMN>



<https://shorturl.at/flyB5>