

分享「防沙」心得

近期話題總離不開預防沙士（非典型肺炎），今次也不例外，跟大家分享一些防預沙士的心得。並不是每個接觸病毒的人都必然得病，自身免疫力、抵抗力的強弱非常重要，吃中藥意義就在給自己穿上防護衣。

中藥具抑制作用

中藥藥理學已經證明，無論感冒病毒、甲肝病毒，還是心肌炎病毒，中藥都有明顯療效。導致「非典」的冠狀病毒變種，也是感冒病毒的一種，從藥理類推看，中藥對「非典」有抑制作用。若果想從內服中藥入手，可以參考以下湯方。

內服中藥預防

處方：黃芪 5 錢，防風 3 錢，白術 3 錢，貫眾 3 錢，陳皮 2 錢（1 人份量）

功效：提高免疫力。黃芪、白術、防風三味本為元代流傳下古方「玉屏風散」所有，專治體虛感冒，黃芪補肺氣、白術以補脾養肺，防風走表，使藥性作用到皮膚，增強外層防護抗邪。陳皮則是去濕，也是相應「非典」症狀對症下藥。

用法：先用清水浸泡中藥約二十分鐘，然後再加入清水浸至高出藥面約兩釐米。先用大火煮沸，然後再用慢火煎煮至一碗水。

泡湯方（日常沐浴殺菌）：

處方：板藍根和金銀花各 1 兩、大青葉 5 錢、薄荷 5 錢、苦參根 6 錢

方法：藥包置入 2 公升的水，煮沸後轉小火再煮 30 分鐘，熄火，將藥汁連同藥包丟入澡缸中，調好水溫及平常沐浴用水量，入缸泡湯約 10 分鐘即可。小朋友也可連頭髮一起泡濕，以求殺菌完全。

功效：可防止皮膚黴菌、細菌及病毒感染，改善皮膚循環，解除疲勞。

適合對象：過敏性皮膚，夏天小孩腸病毒防治，以及肌肉痠痛疲倦的人。

使用禁忌：蟹足腫、糖尿病、有溶血性傾向疾病如蠶豆癩、血友病等，以及傷口正處於急性發炎期。

本泡湯方味道涼涼，春夏季讓小孩泡泡澡，可消毒殺菌、預防感染，成人或抵抗力弱的老年人適宜使用。

中藥香囊：

材料：川芎 3 錢、白芷 3 錢，荆芥 3 錢，薄荷 3 錢，薑活 3 錢，藿香 3 錢，防風 3 錢，細辛 1 錢，辛夷花 1 錢，冰片 1 錢，雄黃半錢。

做法：將藥料研細末過篩裝入小布袋，放枕邊。布袋藥末每十天更換一次，以保持藥效。

功效：活血以通肺絡，改善循環，共奏益氣養陰，祛風解表從而預防非典型肺炎。

針灸（用於非典或疑似患者的配合對症治療）：

（一）發熱：

- 1·取穴：大椎、曲池、少商。
- 2·方法：大椎、曲池，施瀉法；少商點刺出血。

（二）咳嗽、氣急：

- 1·取穴：定喘、魚際、內關。
- 2·方法：針刺，定喘針後加罐，魚際、內關平補平瀉。

（三）白細胞降低：

- 1·取穴：膈俞、足三里。
- 2·方法：針刺，膈俞平補平瀉，足三里補法。

（四）恢復調理：用於促進肺部病灶吸收和機體康復。

- 1·取穴：（1）大椎、風門、肺俞、膏肓俞；（2）足三里、關元。
- 2·方法：第1組穴主要促進肺部病灶吸收，大椎穴針刺或針後加罐；餘穴拔罐，結合推拿。第2組穴促進機體康復。足三里，針刺用補法；關元，艾條溫灸。二組穴位可交替使用。

磁療：

夜馴生物磁（負極）枕，除可有助鹼性化體質，達到防病抗病效果外，還有助提升睡覺質素，令睡眠同時獲得優質的修補。