



柴浸

中醫專欄

周卓能中醫師



抗疫小貼士

病毒變種，疫情反覆，生活節奏不停被打亂，我們更需要健康的體魄去適應轉變。一些自己能控制的事盡量做好。勤洗手、避免人多密集的地方等防護措施不能馬虎。找方法讓自己心情舒暢亦非常重要，情緒是會影響到身體的健康運作的。

合歡皮玫瑰花茶是個很好的舒解鬱結的輔助茶療。材料簡單，一杯份量合歡皮5克，玫瑰花3克，熱水沖焗可翻沖3次左右。《神農本草經》云合歡皮主安五臟，和心志，令人歡樂無憂。而玫瑰花是很好的疏肝理氣之品。較好可選大馬士革玫瑰。

增強抵抗力方面，如果是針對肺炎的話，其實耳熟能詳，家傳戶曉的**清補涼**已是非常好的選擇。清補涼主要功能為化濕健脾，清潤肺胃，十分契合防疫保健所需。清補涼配方各有不同，一般有淮山、芡實、蓮子、薏苡仁、麥冬、玉竹等，可酌加白朮、茯苓、陳皮加強健脾祛濕之效；加北沙參、百合增強補肺潤肺之功。

我們還可選擇**中藥香囊**來加強防疫。中藥香囊源於上古的「衣冠療法」，屬於傳統中醫外治法的「香佩療法」。製作中藥香囊的材料包括藿香 佩蘭 石菖蒲 吳茱萸 薄荷 蒼朮 魚腥草 白芷 各3-5克。可隨身攜帶或置於窗口門戶，隨香味消散可2至4星期更換一次藥物，有辟除惡氣之效。