



柴灣浸信會社區健康中心

Chai Wan Baptist Church Community Health Centre

地址：柴灣翡翠道30號1LG 預約電話：29653000

駐診周卓能註冊中醫師 保健分享

本港正值流感高峰期，雖然就統計資料來看，感染人數已經到頂，但大家仍不能掉以輕心。加上近日陸續有不少新冠肺炎感染個案，各位要小心保護好身體。當身體出現不適症狀，如喉嚨痛、發燒、咳嗽、怕冷或頭痛身痛等，就應盡早求診，加快康復及減低惡化的風險。

而不論患病初期或後期，中醫治療或調理都是不錯的選擇。其實只要對證施治，中醫未必是「慢」的，三日左右康復也是常見。



以下推介 2 款食療，可舒緩咳嗽不適：

(1) 無痰或少痰，咽乾咳嗽：

南北杏各 10 克
貝母 5 克
百合 10 克
炙甘草 5 克
枇杷葉 8 克
三碗水煮成一碗

(2) 痰多，或渴或不渴，胃口差：

陳皮 10 克
生薑 4—5 片
北杏 10 克
貝母 5 克
茯苓 10 克
炙甘草 5 克
三碗水煮成一碗



如感冒初期，略有怕凍，肩背痠痛，無咽痛或汗出，可試買成藥葛根湯服用，或以蘇葉 10 克 葛根 15 克 生薑 5 片 炙甘草 5 克 三碗煮成一碗驅寒解肌。

如有胸悶，咽乾，口苦，往來寒熱，頭暈，可試買成藥小柴胡湯服用。

**服用前應先諮詢註冊中醫師
如症狀嚴重，請盡快求醫。**