



柴灣浸信會社區健康中心

地址：柴灣翡翠道 30 號 1LG

預約電話：2965 3000

駐診周卓能註冊中醫師 保健分享

本港正值流感及新冠「雙料」高峰期，但大家仍不能掉以輕心。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。

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。當然，服用前最好先向註冊中醫師查詢。

最後，有些人伴有鼻水較多，持續感到鼻水倒流，或卧時咳較重，很大機會是鼻源性咳嗽。這時候以生理鹽水洗鼻其實有很大幫助，用不燙熱的溫水，每天一次。還可以用 30 克荊芥煲水，關火後在水面上熏蒸慢慢呼吸，保持不燙熱的距離，都能有效舒緩症狀。

常用止咳材料功用：

羅漢果

性味甘涼，作用清熱潤肺，止咳，利咽，滑腸通便。用於肺火燥咳，咽痛失音，腸燥便秘。

龍脷葉

性味甘淡平，清熱化痰，潤肺通便。用於肺燥咳嗽，咯血，大便秘結。



備註：針對熱性咳嗽
如屬寒症就太不適用