

《中醫藥食療手冊—— 新冠肺炎的預防和復康調理》編委會

顧問：

趙中振 教授

主編：

區靖彤

副主編：

周若龍

編輯委員：

許斐、王艷萍、周芝苡、羅潔梅、魏栢儒、羅韶勤、楊慧媚

編輯助理：

周嘉晴、譚倩欣、黃麒銘、蔡慶聞、胡務式、陳芮琳、溫劍忠、
黃潤沁、鄭智鋒、陳倬賢

統籌機構：

香港中藥藥劑師協會

推薦序

今收到靖彤博士的邀請，希望我能為她主編的《中醫藥食療手冊——新冠肺炎的預防和復康調理》提些修改意見，讀罷數萬字的書稿後，眼前不由浮現出一些昨日往事。

2001年，是我來港後的第二個年頭，在香港浸會大學中醫藥學院，我們創辦了全港第一個全日制中藥本科課程，這是香港中醫藥高等教育發展史上的一個里程碑。身為課程主任，我迎來香港歷史上第一批中藥本科生，靖彤就是其中的一員。

創辦一個課程，白手起家，一切從零起步，是師生們共同創業。這是一群富有開創精神的年輕人，那是一段艱難的歲月，是一段難忘的創業歷程。2005年，當同學們走出校門時，我寫下了兩句畢業贈言，互勉之：「域外岐黃先行者，香江中藥後來人」。

令人感到欣慰的是，這批學生沒有辜負我的期望，已經打拼出一番天地，成為了香港中藥行業的生力軍與中堅力量。靖彤與一眾中藥志同道合者創建了「香港中藥藥劑師協會」，致力中藥專業發展，為市民提供更優質的中藥服務。

靖彤是其中畢業生中的一個優秀代表。她品學兼優，畢業時，曾獲一級榮譽學位的優等生，跟隨本人繼續攻讀博士學位；當時，她選擇的研究方向就是與煲湯和涼茶相關的課題；2008年，她的畢業論文〈客家涼茶的研究〉在世界傳統藥物學雜誌（*Journal of Ethnopharmacology*）發表，意義非凡。

涼茶，在2006年首批被列入國家級非物質文化遺產名錄。嶺南地區環境濕熱，傳統習慣使用涼茶對抗嶺南濕熱之邪，故廣州、香港等地涼茶舖星羅棋布，涼茶品種更是五花八門，如祛濕茶、火麻仁茶、五花茶、廿四味等，可以說是應有盡有。

中醫藥在香港的應用，有着廣泛的民眾基礎，可謂「山

間滿目皆藥草，生活處處有中醫」。以日常生活中的湯水與藥茶為例，就是最好的體現。「扶正祛邪」是中醫的治療原則，簡言之，即是「補」與「瀉」這兩大治療特點；嶺南地區的「煲湯」與「涼茶」，正好生動呈現何為「補瀉之道」。

食療，孕育於中國傳統文化之中，源遠流長，是中華民族防病、治病、康復、養生的一大特色。中醫強調「不治已病，治未病」，若未病時從日常食療中做起，強壯體魄，預防疾病，人們何苦尋求良藥。

中醫藥是中華文明的瑰寶，得益於豐厚的自然資源與文化資源。以《本草綱目》為例，書中的內容涉及到了中國人的一天、一年，甚至一生，仔細剖析了世界上每個人所遇到的生、老、病、死的大問題。先聖先賢留下的這些寶貴財富，古人可用，今人同樣可用；千百年來的實踐證明，中醫藥護佑了中華民族的繁榮昌盛。

庚子年（2020年）的新冠疫情，是人類健康史上的一次新挑戰，亦再次向世界證明中醫藥的療效。中醫藥在抗疫過程中不斷借古鑒今，積極求變並與時並進，使中醫藥得以完善和配合現今社會的發展。

最後，藉着此書傳達的中醫藥知識與健康智慧，冀為市民在日常生活應用中醫藥時，提供專業與實用的參考。

先睹為快之餘，樂愛為之序。

祝一代的杏林新綠茁壯成長，願中醫藥為人類的健康事業做出新的貢獻。

香港浸會大學中醫藥學院
講座教授

趙中振

2022年4月

主編序言

三十日抗疫戰記

「表姐，我中招了，好驚，點算？」

「醫師，救救我呀！」

「區博士，我兩個小朋友測到兩條線，都在發高燒，怎麼辦？」

「我食了兩日連花清瘟膠囊，現在頭很暈，怎麼辦？」……

收到一條一條求助呼喚的信息，視像中一個一個淚崩的畫面，一把把焦慮而飲泣的聲線，不斷在腦海中翻騰着。

新冠肺炎肆虐兩年多，市民反覆在家工作、安排網課等，已經成了習慣。農曆新年時致電國外親友拜年時，得悉不少人也患上新冠肺炎，症狀就像流感般，由於外國不方便購買中藥，我只能透過電話大概了解情況後，建議他們到華人超市購買常用中成藥，如盒仔茶、枇杷膏等。他們服後回饋中藥有一定舒緩作用。

年初六，當我還是意猶未盡的享受着過年團聚的歡樂，突然收到我一名學生的來電，表示他和他的家人朋友均確診新冠肺炎，入住東區醫院，情況穩定後轉到竹篙灣隔離營。我詳細問及情況，得悉就像一般的感冒，出現咳嗽、發燒、痰多等症狀，情況穩定，在醫院只能接受西藥治療……

過了幾天，突然間收到表妹確診的信息，檢疫中心信息通知，指示她需要留在家中，等候防疫人員配送監察手帶……從電話中，我感到她的徬徨無助。於是，我經網絡方式替她一家三口進行診症，馬上通過點對點的運輸方式把中藥送到

她家門。還記得表妹於年初二還與我們一起吃開年飯啊，一下子沒想到疫情原來離我這麼近。

天降大寒，雪上加霜

疫情來勢洶洶，短短幾天，已全面失控，加上香港氣溫驟降至 10 度以下，為疫情增添幾分淒涼。在這時候，收到許斐醫師和黃譚智媛醫生的邀請，參加了「香港註冊中醫學會」和「香港中西醫結合學會」籌辦的義診服務，以及建立中藥藥劑師協會的「抗疫中藥諮詢平台」。由早到晚，電話一直未停，當我開啟視像時看見患者失控無助的狀態，我和許斐醫師感覺前所未有的震驚。當下，我和許醫師須安撫病人，讓他們先冷靜下來，再完成餘下的診症工作。

有的患者家中有嬰兒和長者，情況更加混亂。曾遇到有一名小孩燒熱至 40 度，父母立即到急症室求醫，竟然等上 12 小時後而無功折返；有患者藥石亂投，服用多種退燒西藥，殊不知退燒藥品牌名稱不同，但成份一樣，結果超量服用……因此，除了安撫病人和基本診症外，還花上不少時間做教育工作，告知他們病情的發展、預後（Prognosis）、用藥、膳食指導等。每天處理學校的事務、網診、整理病歷、閱讀文獻、回答病人的諮詢等，一直工作到深夜。

頭三天的病人開始覆診了，反饋服用中藥後明顯改善和舒緩症狀，擔憂的心終於定下來，證明一開始就根據中醫的「辨證論治」才是皇道，於是連夜趕做教案，於方劑學的導修課，加插新冠肺炎的治療個案分享內容；在疫情期間進行網課，亦同時邀請學生的家人出席課堂，希望盡力讓更多人士了解此疫情的資訊，減少他們的恐懼和驚慌。這樣，一個星期又過去了。

南藥上陣，缺藥不慌

每天留意着確診人數，「破萬」、「破 5 萬」……確診人數幾何級數上升。我在前線十分清楚，官方確診數字未能計算隱藏在社區的個案，因為這週應診的病人，均是自檢陽性而未克向政府通報。由於大量中港運輸司機確診，藥物、食物、網購物品等運輸一度受阻，收到許醫師的通知，大部分常用於治療新冠的複方或單味顆粒都出現缺貨，為了率先購得藥物，許醫師須多次親臨供應商辦公室採購藥物。

缺藥就如槍枝缺乏彈藥。面對此情此境，中醫是否沒計可施呢？當然不是！是次疫情為「濕毒疫」，嶺南草藥對清熱解毒、祛濕的病證是最拿手的。此外，香港還有本地生產的中成藥，亦能大派用場。如治療喉痛的常用藥決明子、射干早就缺貨，何不改用有相若療效的木蝴蝶、馬勃、崗梅根等；香港本地的中成藥，如三冬茶、盒仔茶、枇杷膏、保濟丸、整腸丸、保嬰丹等，經辨證後對證服用，亦能取得很好的療效。兒童高燒不退，又不願意服藥時，嶺南客家的藥浴方法用於退燒也效如桴鼓。

回歸自然，燃點希望

隨着香港感染人數急增，香港以西醫為主的醫療體系開始崩潰，患病市民無法得到即時適切的治療。有見及此，私營的中醫機構和診所都紛紛開展中醫遙距診療服務，以補充缺口，使香港龐大的中醫醫療團隊在疫情下發揮正面的角色。適逢本人任教的香港高等教育科技學院，正舉辦兩場針對中學的推廣中醫藥講座，便隨即加插了與抗疫相關的中藥科普知識、討論和分享，吸引近 600 名師生參與。

不少患者由於緊張、心理壓力大而導致失眠，從而加重病情，最終決定嘗試中醫治療；亦有不少患者初步確診，或確診十多天只服西藥治療不果，表邪一直未解，還持續發冷、或忽冷忽熱、或咳嗽未止的，主動尋求中醫治療……經此一疫，市民廣泛認知中醫治療的優勢，越來越多市民知道服用中藥後明顯比沒有服用的，有更好的治療效果，症狀舒緩也較快。

這個月的抗疫戰，由宣傳、教育、診症、治療、藥物諮詢服務等領域均參與了，並寫下此文作為人生記錄。隨着本港有更多的中醫同業參與到新冠診治，本以為讓我在繁忙中可以偷出喘氣的時間，突然收到萬里機構致電，商討出版抗疫相關的書籍，本人覺得非常合適，亦有急切需要，特別是在預防和復康方面的參考資訊也十分缺乏。疫情時不我待，稿件將與時間競賽，於是本人聯同香港中藥藥劑師協會及高科院的師生，總結現成的資料，為開展抗疫戰中「預防」和「復康」另一領域而努力！

祝願全體讀者抗疫成功，身體健康。

區靖彤

2022年3月17日

目錄

- 推薦序 /3
- 主編序言 /5
- 前言 /12

第一章 | 新冠肺炎簡介

- | | | |
|-----|-----------------------|-----|
| 1.1 | 新冠肺炎的發展概況 | /14 |
| 1.2 | 中國和香港特別行政區應用中醫藥抗疫的概況 | /16 |
| | (1) 預防 | /16 |
| | (2) 治療 | /17 |
| | (3) 復康 | /18 |
| 1.3 | 其他各國或地區使用中醫藥防疫政策或民間措施 | /19 |
| 1.4 | 中醫食療對新冠肺炎預防和復康的意義 | /20 |

第二章 | 中醫對新冠肺炎的理解

- | | | |
|-----|----------------------|-----|
| 2.1 | 新冠肺炎的臨床症狀 | /23 |
| 2.2 | 新冠肺炎的發病過程 | /24 |
| | (1) 觀察期（懷疑感染但未確診） | /24 |
| | (2) 患病期（輕型） | /25 |
| | (3) 患病期（普通型） | /25 |
| | (4) 患病期（重型） | /26 |
| | (5) 患病期（危重型） | /26 |
| | (6) 恢復期 | /27 |
| 2.3 | 不同階段的證候、臨床表現、舌脈象之總結表 | /28 |

第三章 | 新冠肺炎的預防食療

3.1 九型體質理論的基礎	/31
3.2 九型體質理論的研究和應用	/32
3.3 中醫飲食調養與預防	/33
(1) 平和質	/34
(2) 氣虛質	/39
(3) 陽虛質	/44
(4) 陰虛質	/48
(5) 痰濕質	/53
(6) 濕熱質	/57
(7) 血瘀質	/61
(8) 氣鬱質	/65
(9) 特稟質	/69

第四章 | 新冠肺炎的復康調理

4.1 「長新冠」(Long COVID) 的定義	/75
4.2 「長新冠」的常見症狀	/76
4.3 中醫藥對新冠的復康調理原則	/76
(1) 扶助正氣、培元固本	/76
(2) 充足睡眠、勞逸結合	/77
(3) 心情愉悅、調理情志	/77
4.4 中醫藥對新冠復康期的調理方法	/78
(1) 穴位按摩	/78
(2) 傳統功法	/79
(3) 藥浴和足浴	/80
(4) 膳食調理	/80

第五章 | 新冠肺炎的預後食療

5.1 預後出現疲倦乏力	/83
5.2 預後出現氣短、氣促、胸悶或痛	/86
5.3 預後出現咳嗽多痰	/89
(1) 預後出現乾咳	/89
(2) 預後出現痰咳	/92
(3) 預後出現喘咳	/96
5.4 預後出現頭暈眼花，記憶力和注意力問題(「腦霧」)	/100
5.5 預後出現睡眠困難 / 失眠 / 多夢	/104
5.6 預後出現大便稀爛 / 腹瀉	/108
5.7 預後出現頭痛	/111
5.8 預後出現食慾不振 / 胃口欠佳	/115
5.9 預後出現焦慮 / 抑鬱	/119
5.10 預後出現肌肉痠痛或關節痛	/122

附錄一 | 抗疫中成藥簡介、成分、應用和注意事項

一、連花清瘟膠囊	/127
二、藿香正氣片	/128
三、金花清感顆粒	/129
使用抗疫中成藥的常見問題	/131

附錄二 | 內地中醫院抗疫預防方藥

主要參考文獻

/152

前言

自 2020 年新型冠狀病毒肺炎在全球爆發，至今，受感染人數已達 5 億，並在全球帶走超過 600 萬人，為各國醫療帶來沉重的負擔。

中醫藥在歷史的長河中，一次又一次面對各種疫情，總結了寶貴的經驗，值得我們認真學習和參考。對疫情的防治上，中醫藥能給予人民另一種的處理方法，以積極面對疫情的方法，盡力調整身體的平衡，從而提高自身的免疫力，即使不幸感染疫病，仍有助避免重症或危重症的發生，減少預後（Prognosis）的不適。

本書的編寫經過文獻搜集、數據分析和隨訪等方法，總結出中醫藥對新冠防治的相關方法，包括預防食療、復康調理、預後食療等，作為中醫藥的一份子，希望以自身的專業知識，為廣大市民提供完善和正確的中醫藥訊息，提升用藥安全和對中醫藥的信心。

香港在第五波疫情爆發後，市民開始爭相搶購各種藥物，包括中藥和中成藥，許多市民對有關中成藥缺乏認識，有藥石亂投之弊。有見及此，我們總結了中藥藥劑師協會「抗疫中藥諮詢平台」所收集的常見問題，以及編寫《中藥臨床藥學總論》的藥學經驗，為書本增加兩個附錄，包括抗疫中成藥的介紹和問答，以及中國各省市的中醫藥抗疫預防方藥，供市民快速和正確了解相關知識。

由於疫情資訊零碎，在有限的時間裏，我們已盡力整理和查正書本內容，當中若內容可有偏頗或錯誤，望廣大讀書包涵指正。最後，謹祝廣大讀者身體健康。

編輯委員會

• 第一章 •

新冠肺炎 簡介



美國	雖然仍以西醫為主導，部分美國民眾自主採取了中西醫結合的治療措施。全美中醫藥學會（ATCMA）則積極與其他醫療行業進行合作抗疫，及時收集和更新疫情消息。在相關法律的規定下，指導中醫行業各專業人員應對疫情、保護和診治方法。
歐盟	在西醫的共同作用下，與中國和其他國家的專家開展中醫藥學術交流，吸取中醫藥抗疫經驗，採取廣播意識措施，通過中醫的角度讓市民了解病毒，傳達中醫知識和可行的預防措施，提供中藥上門的服務。當地中醫藥學會還採取免費發放中藥茶飲的方式提高當地民眾的免疫力，發揮中醫藥的積極作用。
英國	相關中醫藥機構提倡中西醫結合進行抗疫。而各地區中醫診所、機構自發採取遠程診療方式，了解病情和贈藥。同時與各國其他中醫藥專家進行交流和吸取抗疫經驗，宣傳中醫藥抗疫有效性，並自發設立「英國中醫志願抗疫行動」為市民服務。

配伍、製作和服法，以及食物與健康的關係，並使用食物來維護健康和防治疾病的一門學科，內容包括食物療法和藥膳療法。「食療」有別於「藥療」，前者較為溫和，後者更具針對性。《備急千金要方》中曾指出：「夫為醫者，當須先洞曉病源，知其所犯，以食治之。食療不愈，然後命藥。」這表明了要治療疾病，應先採用食療，如果無效，才使用藥物治療。

由於食療選用的大部分中藥的藥性都是溫和，不良反應會較少，因此適合各類人群使用。除了治療外，中藥食療調理也有助身體的康復。鑒於現時醫療資源不足，大部分的確診者只能遵從「居安抗疫計劃」在家自我治療。加上在《社交距離措施》的執行下，禁止晚市堂食，增加了市民在家煮食的機會。此外，大部分患者都是感染病徵較為輕微的Omicron病毒，而食療正適合這些病徵輕微或進入康復期的病人服用，以達至扶正祛邪，恢復健康。因此現在正是一個適當的時機去體現「中醫食療」的優勢，通過「9型體質」分類，找到對應病症及體質的食療，調理身體，對抗新冠肺炎。

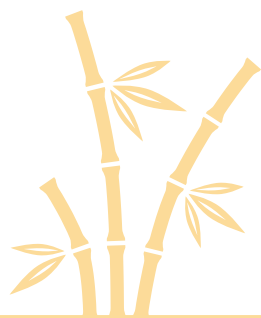
1.4 中醫食療對新冠肺炎預防和復康的意義

食物是維持生命的必需品，不但可以補充身體的能量，更可以給予精神的滿足感，並可以通過食療得以緩解病證及平衡體質。與其隨隨便便一頓飯，倒不如選擇一些適合自己體質的食療，調理自己的身體。

中醫食療學是在中醫藥理論指導下，研究食物的性能、

• 第二章 •

中醫對新冠肺炎的理解



在中醫基礎理論中，具有強烈致病性和傳染性的外感病邪或者疫毒稱之為「癘氣」，癘氣可以通過空氣的傳播，從口鼻而入致病，一種癘氣誘發一種疫病的特徵，具有發病迅速、傳播很快、傳染性極強、主症類似的特點。

新冠肺炎屬中醫的「疫病」、「疫癘」和「瘟疫」範疇。王玉光等學者蒐集 200 餘例患者的中醫資料，以舌苔厚膩為典型表現，病機屬性為「濕」，因此中醫普遍認為，新冠肺炎為「濕毒疫」，病程也表現出濕邪重濁黏滯和病情纏綿的特徵。新冠肺炎從中醫角度分析其基本病機為疫毒外侵、肺經受邪、及正氣虧虛，情況複雜多變，因人而異，但可概括為「濕、寒、熱、毒、瘀和虛。」

面對新冠疫情患者出現不同的表現，中醫是透過辨證論治的核心指導，施以中藥治療。市民不應在沒有中醫師或中藥藥劑師的指導下，單靠臨床病症而盲目服藥進行治療，不單影響藥效，還有貽誤病情之虞。

| 2.1 新冠肺炎的臨床症狀 |

原始新冠病毒及其變異株均都有不同的病症和臨床表現，原始新冠病毒株發病的臨床症狀較為嚴重，因此較易變化成重症或危重症；然而，其變異株 Delta 及 Omicron 的臨床症狀較輕，情況猶如輕至重度的感冒症狀，患者一般經過治療和足夠的休息，便可痊癒。根據《報導者》和《康健雜誌》的資料，原始新冠病毒株與 Delta 和 Omicron 變異株的症狀比較如下：

	原始新冠病毒株	主要新冠病毒變異株	
		Delta (症狀像重感冒)	Omicron (症狀像輕感冒)
共同症狀	發燒、咳嗽、鼻塞 / 流鼻水、呼吸急促、肌肉酸痛、疲倦感		
不同症狀	喉痛	喉痛	輕微喉痛
	頭痛	頭痛	輕微頭痛
	嗅味覺喪失	-	-
	發冷	-	-
	呼吸困難	呼吸困難	-
	腹瀉 / 腹痛	-	輕微腹瀉 / 腹痛
	-	-	夜間流汗 (盜汗)
	血氧下降	-	-

2.2 新冠肺炎的發病過程

不管原始病毒株或其他變異株，中醫角度分析的病理核心都是一樣的，且根據國家衛生健康委員會的《新型冠狀病毒肺炎診療方案》試行第七版到第九版在中醫治療的方案並沒有做太大的調整，其發病可分為3個階段，包括觀察期、患病期（輕型、普通型、重型、危重型）及恢復期。

1 觀察期（懷疑感染但未確診）

觀察期可依照不同的臨床表現，歸類為「乏力伴胃腸不適」與「乏力伴發熱」。此階段部分患者雖未確診感染，但病毒已開始與身體進行互搏，正氣開始損耗，出現乏力感，且伴有胃腸不適及發熱表現。

適」與「乏力伴發熱」。此階段部分患者雖未確診感染，但病毒已開始與身體進行互搏，正氣開始損耗，出現乏力感，且伴有胃腸不適及發熱表現。

臨床表現	證候	病因
乏力伴胃腸不適	外感濕邪	外感濕邪為患，影響脾胃運化功能
乏力伴發熱	外感風熱	病邪客區於肺衛
	風熱襲肺	熱毒病邪損傷肺陰

2 患病期（輕型）

患病期的輕型患者多表現在寒濕表證，或者入裏化熱，成為濕熱證。濕邪最易傷及脾胃，故部分患者會有胃腸道不適；從衛氣營血辨證而言，此階段基本不會涉及較嚴重的血分證候，病邪僅在較輕的氣分留連。輕症患者常見以下兩種中醫證候：

證候	病因
寒濕鬱肺	寒濕疫毒閉肺困脾，外感濕邪阻滯中焦氣機
濕熱蘊肺	濕邪疫毒犯表，鬱於肺衛，不解而化熱，則濕熱纏綿為患

3 患病期（普通型）

患病期的普通型患者臨床表現多為發熱、乾咳、肌肉疼痛、乏力等衛表證。普通型患者常見以下三種中醫證候：

本章所列出的症狀，是參考文獻的報道的 105 位復康期的症狀，以及本團隊隨訪了 62 名新冠復康者的常見後遺症狀（轉陰後一個月內），當中出現咳嗽多痰（乾咳、痰咳、喘咳）者佔 65%；疲倦乏力者佔 55%；氣短氣促、胸悶或痛者佔 34%；睡眠困難、失眠多夢者佔 32%；肌肉痠痛或關節痛者佔 31%；頭暈眼花、記憶力和專注力問題（「腦霧」）者佔 26%；腸胃問題者佔 16%；頭痛者佔 15%；食慾不振及焦慮抑鬱者各佔 8%。部分人士可能出現多於一種的症狀。

以下總結了上述十種預後症狀，並作詳細論述和相關重點食療方、調理方向，以及復康調理原則，供讀者參考。若對自身體質和情況有任疑問，服用預後食療前，可先諮詢中醫師及中藥藥劑師的專業意見。

5.1 預後出現疲倦乏力

新冠肺炎病毒為「濕毒疫」，「濕」為重濁之邪，故濕邪致病，其臨牀症狀有沉重的特性，如頭暈身重、四肢浮腫、酸楚沉重等。中醫五行學說中，五臟對應五氣，其中「濕」相應於「脾」，故衍生脾虛濕困、濕盛困脾等中醫證候。濕邪最容易影響的就是脾，脾主運化水液，喜燥而惡濕，濕邪過多使脾胃運化欠佳，導致濕氣積聚於身體之中，出現四肢無力、疲倦、嗜睡、胸腹脹滿的症狀。

針對新冠疫毒夾帶的濕熱之邪及其對脾臟的損傷，預後出現疲倦乏力，食療宜用健脾祛濕的食材；若久病仍有餘熱，亦可配合清涼的食材以助發散。

推介食療

疲倦乏力 健脾祛濕
五指毛桃（南芪）



南芪黨參茯苓飲——健脾益氣・祛濕

- 【用途】 適用於脾胃虛濕困致疲倦乏力、氣短聲低、口淡食少。
- 【材料】 五指毛桃 20 克，龍眼肉 15 克，茯苓、黨參各 10 克，紅棗 15 顆。
- 【做法】 五指毛桃、茯苓、黨參、龍眼肉、紅棗洗淨，紅棗去核。所有材料放進鍋內，加入適量清水，用大火煮沸後，改小火煎煮 1 小時即成。
- 【食用】 代茶飲用，每天 1 劑。

疲倦乏力 健脾祛濕

黃芪(北芪)



北芪薏米鵪鶉湯—— 利水除濕・健脾益胃

- 【用途】 適用於脾胃虛弱所致的水腫肥胖、易於疲勞。
- 【材料】 鵪鶉 2 隻，豬瘦肉 250 克，北芪、薏米各 20 克，生薑 2 片，鹽適量。
- 【做法】 鵪鶉去內臟，洗淨，汆水；瘦肉洗淨，切塊，汆水。北芪、薏米、生薑洗淨。把以上材料放入鍋中，加入適量水，用大火煲滾，改小火煲 3 小時，下鹽調味即成。
- 【食用】 佐餐食用。

疲倦乏力 健脾祛濕

(懷)山藥



懷山栗子羹—— 健脾・固腎・益氣

- 【用途】 適用於大便稀爛，疲倦乏力，腰膝酸軟。
- 【材料】 栗子肉 250 克，豬瘦肉 200 克，(懷)山藥 25 克。
- 【做法】 栗子肉放熱水中浸泡，除去外皮，洗淨。豬瘦肉洗淨，切塊，汆水，過冷河。所有材料放鍋內，加適量水，用小火燜煮，直至熟爛。
- 【食用】 飲湯食肉。



扁豆陳皮懷山煲尾龍骨—— 健脾祛濕・理氣和胃

- 【用途】 適用於疲倦乏力，頭身困重，口渴面黃，食慾不振，噁心嘔吐，小便不利等。
- 【材料】 尾龍骨 480 克，白扁豆、(懷)山藥各 40 克，陳皮 1/3 個，茯苓 20 克，老薑 2 片，鹽適量。
- 【做法】 白扁豆、(懷)山藥、茯苓洗淨，瀝乾水分；陳皮洗淨，浸軟，去內瓢。尾龍骨斬件，汆水，洗淨。湯煲加適量水，放入以上材料，大火煮滾，改小火煮 2 小時，下鹽調味。
- 【食用】 佐餐食用。

5.2 預後出現氣短、氣促、胸悶或痛

人體的肺臟是與外界直接接觸的臟腑，新冠病毒屬外邪首先侵犯肺衛，身體正氣與外感邪氣鬥爭，繼而入裏化熱，侵犯臟腑，耗傷氣血。康復期人體正氣尚未完全恢復，常見病後受損所致的肺氣虛弱，出現氣短氣喘、乏力懶言、自汗、胸悶或痛等症狀。食療當以補益肺氣為主，若患者有餘邪未盡宜選清輕食材和藥材，切忌盲目進補。

推介食療

氣短氣促 補益肺氣

黃芪(北芪)

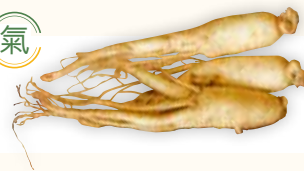


黃芪菊花飲 清熱益肺

- 【用途】 適用於氣虛易外感，咳嗽。
- 【材料】 黃芪 10 克，金銀花、菊花、桔梗、白朮、防風各 5 克，甘草 3 克。
- 【做法】 黃芪、金銀花、菊花、桔梗、白朮、防風、甘草洗淨。把以上材料放入鍋中，加入適量水，用大火煲滾，改小火煲 30 分鐘，即可飲用。
- 【食用】 每天 1 劑，分 4~6 次服用，連續服用 1 星期。

氣短氣促 補益肺氣

人參



生脈茶 益氣養陰 · 斂汗生脈

- 【用途】 適用於氣短身疲，咽乾舌燥，心悸胸悶，自汗。
- 【材料】 五味子、麥冬各 6 克，人參 5 克。
- 【做法】 1. 將所有材料洗淨。
2. 將藥材入鍋，加入適量水，煎煮 30 分鐘，取藥汁即可。
- 【食用】 每日 1 次，代茶頻飲。

氣短氣促 補益肺氣

(懷)山藥



太子參懷山飲 健脾益胃 · 止嘔

- 【用途】 適用於兒童消化不良的泄瀉、脾虛體倦、食慾不振、自汗口渴、肺燥乾咳。
- 【材料】 生切(懷)山藥、太子參各 20 克，瘦肉 300 克。
- 【做法】 1. (懷)山藥、太子參和瘦肉洗淨，放適量水中煎煮 1.5 小時。
2. 煮滾後，隔渣取汁，即可飲用。
- 【食用】 每天 1 次。

氣短氣促 補益肺氣

紅棗



黃芪紅棗豬腳湯 —— 補血益氣・健脾和胃

- 【用途】適用於脾胃虛弱所致神疲乏力、口乾氣短、膚乾多皺。
- 【材料】豬腳 500 克，黃芪、木耳各 30 克，紅棗 6 顆，冰糖適量。
- 【做法】豬腳刮毛，洗淨，斬塊，汆水。木耳放水中浸泡，去蒂，洗淨，撕成塊。紅棗、黃芪洗淨。紅棗、黃芪、木耳、豬腳放鍋內，加適量水，大火煮滾，改小火煮 2 小時，撈出黃芪，加冰糖，繼續煮 10 分鐘。
- 【食用】佐餐食用。

5.3 預後出現咳嗽多痰

新冠病毒引起的咳嗽，包括因（1）久病化熱傷耗津液引起的乾咳；（2）脾失運化令濕邪積聚而致的痰咳；及（3）肺失宣降而致的咳喘。食療應針對不同的咳嗽證候而定，但基本原則是，乾咳宜選潤肺、生津、滋陰的食材；痰咳宜選化痰祛濕的食材；咳喘則以止咳平喘的食材應對。切記不可以在不辨中醫證型的情況下，隨便以一種方藥應對，可有弄巧反拙之虞。

1 預後出現乾咳

新冠病毒侵犯肺臟，入裏化熱，熱邪傷耗肺陰，導致肺陰虛，津液被損耗，肺失清潤，故形成咽喉乾癢、無痰或少痰、不易咯痰及乾咳的情況，食療上宜選用潤肺、生津、滋陰的食材。

推介食療

乾咳 潤肺、生津、滋陰

百合



太子參百合燉雪耳 —— 益氣養陰・清熱潤燥

- 【用途】體倦乏力，燥熱咳嗽，痰中帶血，虛煩驚悸，失眠多夢。
- 【材料】百合、太子參各 15 克，雪耳 12 克，冰糖適量。
- 【做法】雪耳用水浸發，去蒂和雜質，洗淨。與洗淨的百合、太子參一同放入鍋內，加適量水，先用大火煮滾，再轉用小火燉至雪耳熟脆，加冰糖調味。
- 【食用】每天食 1 劑，分 2 次，溫熱食用。