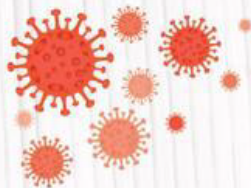




尚沁中醫診所

Caring Chinese Medicine Clinic

前言



新型冠狀病毒性肺炎肆虐下，廣大市民日常生活都飽受困擾，人人自危，返學、上班、飲茶、買餸、健身等....日常活動都受到嚴重影響。每天不同渠道的抗疫資訊，網上瘋傳的驗方、親戚朋友各有各法，天天不同，資訊繁多，令市民大眾無所適從。

新型冠狀病毒性肺炎是由病毒感染人體後出現一系列的上呼吸道症狀；如咳嗽、發熱、流鼻水、頭痛等，這是典型的情況，在臨床上亦有不少無症狀的傳播者，這可能係感染後潛伏期長，容易被忽視。



中醫對新冠肺炎的認識

中醫認為本次新冠肺炎屬疫病範疇，病因是冬春交替之際，人體抵抗力較弱，感受了溫熱濁毒的「疫戾之氣」。和普通的外感病邪不同，疫邪能引發廣泛傳播。

《黃帝內經》便有描述：「五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似。」
《內經》也指出疫病的傳染途徑——「天牝從來」。「天牝」即鼻子，意思是疫病大多經由鼻侵入身體。毒氣進入肺部，影響肺的宣發、肅降功能，便出現咳嗽、氣喘、發燒等症狀。

人體中的正氣在抗疫中的重要性

中醫經典《黃帝內經》提出預防新冠肺炎這類疫症，重點在於『正氣內存，邪不可干』中醫所說的『正氣』，是身體內一種與生俱來的『自愈力』，提升了身體中的『正氣』，即使遇上邪氣也未必受其干犯。

傳統中醫治病重視人的內環境，通過四診(望、聞、問、切)收集信息，進行辨證從而制定理、法、方、藥、術等治療方法，治療目的就是糾正人體內環境的不平衡態，使之恢復一個動態平衡，人體保持著這一個動態平衡，就是代表身體處於一個『自愈力』高的水平。

網上偏方不要信、別胡亂服用

是藥三分險，何況是未經中醫師判別身體情況就服用網上偏方，輕則沒有治療作用，重則帶來嚴重副作用，所以若要安全服用中藥，還是找中醫師根據每個人的身體情況，確立治療方案。

日常生活的調養，增強正氣助抗疫

1、作息規律不熬夜

擁有充足的睡眠、不熬夜是中醫時常提及的養生方式，熬夜會耗「腎陰」，中醫講陰陽平衡，當「陰」不足，就會出現虛火，引發虛火上炎情況。相反，不熬夜且有良好的睡眠品質，能使身體有時間休息、修復，正氣就會足夠。

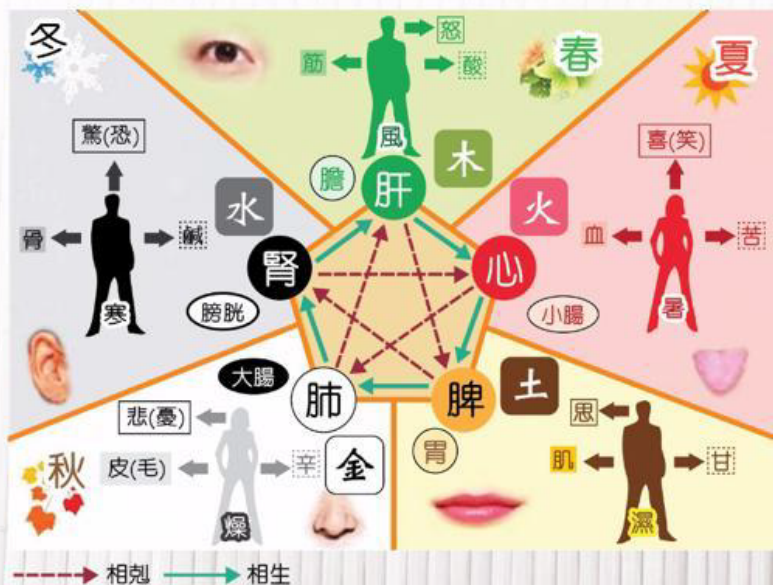
2、適度運動

適當的運動能促進體內氣血循環，提升免疫力。運動還可以加強腸胃蠕動，促進食物消化和吸收營養成分，並改善胃腸道本身的血液循環。每天最好走30分鐘。不一定要走的很快，重點是要心情放鬆、快樂的去走。

3、保持情緒平和

《黃帝內經》提到「內傷七情」：喜傷心，怒傷肝，悲傷肺，憂思傷脾，驚恐傷腎。容易發怒、憂愁，或總是情緒反應過度的人，會影響臟腑，損傷正氣。

陰陽五行圖示



根據

九型體質

從選擇食物中開始調養身體

中華中醫藥學會於2009年發佈了《中醫體質分類與判定》標準，將人的體質大體分為平和質、氣虛質、陽虛質、陰虛質、痰濕質、濕熱質、血瘀質、氣鬱質、特稟質九個類型。

市民大眾可以根據自己的體質分型，去合理選擇食材，為身體輸入正氣。

九型體質



平和體質

特征

平和體質是九型體質中唯一健康，體形勻稱健壯，面色、膚色潤澤，頭髮稠密有光澤，目光有神，唇色紅潤，不易疲勞，精力充沛，睡眠、食欲好，大小便正常，性格隨和開朗，對外界環境適應良好。

保健原則

做到不偏食不挑食。飲食應有節，不要過飢過飽，不要常吃過冷過熱和不乾淨的食物。粗細搭配、多吃五穀雜糧、蔬菜水果，少吃過於油膩及辛辣之物，不吸菸不喝酒。

氣虛體質

特征

氣虛體質的人體型肌肉鬆軟不實，經常感覺疲勞乏力，氣短、講話的聲音低弱，容易出汗，舌邊有齒痕。

保健原則

飲食中應多食用具有益氣健脾作用的食物，如黃豆、白扁豆、雞肉、鴨鶩肉、大棗、桂圓、粳米、糯米、小米、黃米、大麥、山藥、馬鈴薯、豆腐、鵝肉、牛肉等。少吃具有耗氣作用的食物，如檳榔、空心菜、生蘿蔔等。

陽虛體質

特征

陽虛體質的人體型肌肉不健壯，精神不振，畏寒、時感手脚冰冷，胃腕部、背部或腰膝部怕冷。進食寒涼的食物腸胃不適，容易大便稀溏，小便顏色清而量多。易患寒性疾病，多出現手足浮腫、腹瀉、陽痿等問題。

保健原則

陽虛平時可多食用牛肉、羊肉、雞肉、鮭魚、韭菜、生薑、蒜、芥末、蔥、花椒、胡椒等甘溫益氣壯陽之品。少食用黃瓜、柿子、冬瓜、藕、梨、西瓜等生冷寒涼的食物。

陰虛體質

特征

陰虛質的人體形多瘦長，情緒急躁，經常感到手足心熱，面頰潮紅或偏紅。受不了夏天的暑熱，常感到眼睛乾澀、口乾咽燥、皮膚乾燥、大便乾燥等。喜歡外向好動，舌質偏紅，苔少，喜冷飲。

保健原則

飲食調養的原則是保陰潛陽，可食瘦豬肉、鴨肉、龜、鱉、魚類、綠豆、海蜇、芝麻、糯米、蜂蜜、豆腐、乳製品、甘蔗、荸薺、百合等甘涼清淡滋潤之品。也可製作沙參粥、百合粥、枸杞子粥、桑葚粥、山藥粥等食用。

痰濕體質

特征

痰濕體質的人體形肥胖，腹部肥滿而鬆軟。容易出汗，經常感覺肢體酸困沉重，或經常感覺臉上一層油。嘴裡常有黏膩感，痰多，舌苔厚膩。

保健原則

飲食應以清淡為原則，少吃肥甘厚味及甜、粘、油膩的食物。酒類也不易多飲，切不要吃的過飽。多食一些具有健脾利濕、宣肺化痰、通利三焦的食物。如：白蘿蔔、冬瓜、荸薺、紫菜、海蜇、洋蔥、枇杷、白果、大棗、扁豆、西瓜、薏苡仁、紅小豆等。

濕熱體質

特征

濕熱體質的人體型中等或偏瘦，身重困倦，容易心煩急躁，面垢油光，臉上易生粉刺暗瘡，皮膚容易瘙癢，常感到口苦、口臭或嘴裡有異味，大便粘滯不爽，小便有發熱感，尿色發黃，女性白帶增多，男性陰囊潮濕多汗。

保健原則

飲食調養應該以清淡為原則，可多食用赤小豆、綠豆、空心菜、芹菜、黃瓜、萹菜、絲瓜、苦瓜、番茄、蓮藕、冬瓜、西瓜、柿子、荸薺等甘寒、甘平的食物。忌辛辣燥烈食物，如辣椒、姜、蔥等。少食用羊肉、韭菜、生薑、辣椒、酒、胡椒、花椒、蜜蜂等甘酸滋膩的食物及火鍋、烹炸、燒烤等辛溫助熱的食物。

血瘀體質

特征

血瘀體質的人體型胖瘦均有，面色偏暗，易有色斑，嘴唇顏色偏暗，舌下的靜脈瘀紫。皮膚比較粗糙，有時在不知不覺中會出現皮膚淤青。眼睛裡的紅血絲很多，牙齦易出血。多有痛証，出血症狀或異常增生，容易煩躁、健忘、性情急躁。

保健原則

飲食中可多食一些黑豆、海藻、海帶、山楂、桃、李子、柚子、橙子、金橘、紫菜、蘿蔔、胡蘿蔔、油菜、番木瓜、慈姑、玫瑰花、桃仁、綠茶等活血散結、行氣、疏肝解郁作用的食物。

氣鬱體質

特征

氣鬱體質的人體型偏瘦，神情抑鬱，情緒低沉，容易緊張、焦慮不安，多愁善感，感情脆弱，煩悶不樂。容易心慌和失眠，常感到乳房及兩脅部脹痛，常有胸悶的感覺。經常無緣無故地歎氣，咽喉部經常有堵塞感或異物感。

保健原則

可多食小麥、蔥、蒜、黃花菜、海帶、海藻、蘿蔔、金橘、山楂、檳榔、玫瑰花等具有行氣解鬱、消食醒神作用的食物。亦可間斷地食用一些山藥、茯苓等健脾養脾的食物。

特稟體質

特征

特稟體質是一類特殊體質特殊的人群，多有過敏症，表現氣喘、癩疹、咽喉發癢、鼻塞、噴嚏等。皮膚容易起蕁麻疹，皮膚常因過敏出現紫紅色瘀點、瘀斑；皮膚常一抓就紅，並出現抓痕。容易患哮喘，對藥物、食物、氣味、花粉、季節過敏，對外界環境變化適應差。

保健原則

飲食宜清淡、均衡、粗細搭配適當，葷素配伍合理。多食蔬菜水果，最好以書面的形式列出個人食物可用、慎用、忌用的分類表，有對牛奶、豆類等常見食品過敏者，尤需如此。忌食生冷、辛辣、肥甘油膩的食物等。平時也要少食鵝肉、蟹、蝦、酒、辣椒、菠蘿、葡萄柚、濃茶、咖啡等食物。

總之，中醫把人的體質分為九種，可根據自己的具體情況，辨證論治，食用適合自己的食物為身體輸入正氣。



香薰酒精 搓手液制作

近大半年的時間中，每日都配帶口罩及經常用消毒酒精啫喱清潔雙手，酒精噴霧等消毒空間。長期使用這類酒精清潔產品令雙手皮膚表面的保護層變得乾燥及脆弱，容易使敏感產生紅腫痕癢的現象。日常中，可以配合香薰精油及保濕因子調配不傷手的酒精消毒液。

人類自古以來皆有運用植物的療愈能力，解決各種身心靈的問題。大部分的中藥跟西方的香薰精油都取材於植物的療愈能力，在中國早於東漢時代《神農本草經》是現存世上最古老的醫學典籍，就記載了不同的含香氣的植物資訊，例如丁香、廣香、肉桂、乳香等。

精油屬於芳香類植物，含揮發性香氣，具有芳香避穢，行氣通竅的功能。在現代，精油的功能多按其化學成分分析其功效。因其成分性質不同，而呈現特定的香氣及療愈作用。

要注意的是，每一株植物只有在特定部位才能產生微量的芳香分子(易揮發、凝練而輕盈的油分)，要收集成1瓶10ML的精油，需要大量的植物。以檸檬為例，大概50個檸檬才取得1瓶10ML的精油。由於精油非常濃縮，所以不適合接觸肌膚，會混合基質中使用。並且精油用量是按滴數計算，濃度身體用量是2-3%，換算方法是60ml基質(油溶性物質)最多含36滴精油。由於其分子很小及濃度高，所以微量已足夠。



護手香薰

酒精搓手液配方 60ML

75%酒精 54ML

甘油 1.8ML

香桃木 12d

丁香 12d

茶樹 12d

3%雙氧水 2.4ml

製作方法：
將所有材料混合均勻即可。

