

對抗新冠病毒、保持抵抗力的中藥食療方法

導致武漢肺炎的新冠病毒，所引起的症狀複雜，寒熱交錯，也可傷及多個臟腑而致命。致病原可能多過一個。然而，好消息是它們有自限性。也就是說，如果病人可以堅持到底，疾病最終會自我平衡，症狀也會自行消失。所以我們要與新冠共舞，**關鍵是扛到最後。**

注意：

1. 本文属于参考文件。
2. 建議大家有病先去看醫生，所有病人應遵循醫生指示服用藥物。

所適合的人群：

1. 未染病，希望保健提高免疫的人。
2. 輕度患者，任何原因無法得到診治，可把以下建議作為參考，根據具體情況應用。

參考中藥：

1. 抗疫基本方功效：補氣抗疲勞，提高免疫，保持頭腦清醒
 - a. 藥用：黃芪 18 克、黨參 18 克、姜黃 18 克、升麻 12 克、柴胡 9 克。如有任何感染，請將黃芪換白術 9 克
 - b. 針灸：百會（頭頂）、四神聰（在百會前後左右各一個拇指距離）見圖 1。
2. 如極度疲憊：黃芪、黨參、姜黃藥量可以加倍。高血壓病人需減去升麻、柴胡。
3. 如發熱用：金銀花 12 克、連翹 12 克。不燒後即可停止服用。
4. 如乾咳用：麥冬 18 克。不可用白術，也不可用川貝枇杷膏。症狀好了即可停止服用。
5. 如腎虛寒（例如自覺寒冷、手脚冰涼、還可見腰痛、小便頻繁）：艾灸和擦行氣活血的藥酒于小腹或下腰部；每日用熱水泡腳至少 1 小時。

參考食療及其他方法：

1. 抗疫基本方功效：提高免疫，補氣抗疲勞，保持頭腦清醒
 - a. 食用：麵包、饅頭、米麵食品。（麵食比米力度強）
 1. 用指尖（指甲）按壓：百會（頭頂）、四神聰（在百會前後左右各一個拇指距離）每日各 300 下。見圖 1。
1. 極度疲憊，但沒有發燒、乾咳或出血：可食烤麵包、烤饅頭。
2. 如發熱：物理降溫，用冰袋敷頭面部和背部，用酒精擦胸背。
3. 如乾咳：喝稀釋的醋，或每日服維他命 C 1000mg 至症狀消失。但如果腹瀉則不可用。

4. 如咳痰胸悶：喝些白米酒或擦行氣活血的藥酒於肺胸部；紅酒則不宜。
5. 如腎虛寒（例如自覺寒冷、手脚冰涼、還可見腰痛、小便頻繁）：放熱水袋和擦行氣活血的藥酒于小腹或下腰部；每日用熱水泡腳至少 1 小時。

禁食：

1. 生冷、牛奶、優酪乳、霜淇淋、甜膩、咖啡類食品飲料
2. 發熱、乾咳病人不可食用煎炸、辛辣食品
3. 任何含類固醇激素食品
4. 川貝枇杷膏

生活：

1. 戴口罩。
2. 勤洗手。
3. 自備餐具。
4. 避免去人多的地方。
5. 睡眠很重要。
6. 各自用餐，儘量不分享餐具。
7. 運動固然好，但過勞或不戴口罩而染病就得不償失了。
8. 放鬆心情。壓力和憂鬱的心情可令免疫下降。如果念經祈禱可以令你平復情緒，也不妨多做。
9. 曾聽心理醫生說，研究顯示愛與慈悲可以增強免疫力。所以為人為己，請善待他人和小動物。

祝大家身體安康！



圖 1 頭頂穴位：B-百會（頭頂）；S-四神聰（在百會前後左右各一個拇指距離）