

趕絕流感惡菌 群星妙方防治流感

今年香港冬季的流感高峰殺到，醫院管理局於12月21日已宣佈進入嚴峻的狀況。至1月中，衛生防護中心錄得的院舍及學校爆發流感樣疾病個案宗數大幅上升，涉及989人。為應對緊急狀況，已有234間幼稚園在1月中宣佈無間限停課。而本港四間公立醫院的急症室輪候時間一度超過8小時，病床已加至走廊位置。其實，要防

治流感除了生病時向醫院求診外，亦可考慮中醫古方的「清熱火毒，除三焦熱盛之證」的藥方。在感冒時以板藍根和黃芩為主方的中藥，不但能迅速祛濕除毒，更有預防的功效。且看一向注重健康的群星們，又有甚麼妙計能防治流感高峰。

撰文：金仕豐 攝影：威信

林子善

平日排毒祛濕中藥
無懼流感肆虐

遇到打敗仗時，就會立即去看醫生，吃完藥後就上床睡覺，焗一身汗，希望病毒可以通過汗水排走。我一向深信中醫治時疫和感冒有妙法，尤其對排毒祛濕最有效，非常厲害，比西醫更強勁。所以，保持身體免疫力強，平日多保健，就是最重要。

陳貝兒

中醫調理體質
防治效果顯著

一向有食中藥調理身體，所以體魄會較強健。最嚴重的一次感冒，失聲無法開聲，作為靠聲音食飯的主持和藝人，當然後緊張啦。所以我平日都會打好底子，在流感季節，也會常食一些有預防性的中藥來「解毒清火」，保持體質強健，自然不容易生病。



李思欣

中醫雙管齊下 防治感冒速見效



流感季節試過打敗仗，發燒又全身發冷。朋友介紹下看中醫，經把脈後確診是流感，於是處方了「清熱瀉火解毒」的中藥給她，中醫幫她施行「走罐」。雙管齊下的醫治下，第二天已精神不少，效果卓越。

陳庭欣

感冒失聲 中藥秘方開聲



一向有食中藥調理身體，所以體魄會較強健。最嚴重的一次感冒，失聲無法開聲，作為靠聲音食飯的主持和藝人，當然後緊張啦。所以我平日都會打好底子，在流感季節，也會常食一些有預防性的中藥來「解毒清火」，保持體質強健，自然不容易生病。



樊亦敏

久病成醫 中藥清理感冒餘菌



以前身體較差，經常感冒生病，久病生醫，所以一般生病時都會先吃西藥來解決最緊急的狀況，然後再看中醫來清走感冒菌，將積聚在胸腔的病菌全部清走。服食中藥最好的視乎體質，才能對症下藥。



板藍根黃芩清火瀉熱解毒 臨床實證可抑制流感病毒

藍芩口服液脫方於「黃連解毒湯」，首載于東晉葛洪所著《肘後備急方》•卷十二•治傷寒時氣溫病門，於唐代《外台秘要》卷一引《崔氏方》而得名。這個治瘟病的千年古方，主治一切實熱火毒，三焦熱盛之證。已經有近1600年的臨床應用歷史，其「清熱瀉火解毒」功效備受推崇。以板藍根、黃芩、黃柏、梔子、膨大海為藥方，臨床實證對甲、乙、丙型流感病毒及副流感病毒有抑制作用，並有緩瀉、利尿、鎮痛作用。

