



飲食調養防感冒

飲食調養是中醫學根據食物性質和功能，合理地調配膳食，以求保健、抗病及強身。其原則包括：飲食均衡有節、定時定量，食物溫度適宜、顧護脾胃。同時，還要根據季節、環境、年齡、性別、體質等因素選擇食物。因此，用飲食調養預防感冒，亦須遵循以上原則。





「調」與「補」的飲食調養

通過「調」與「補」的飲食調養，可幫助維持人體陰陽平衡的健康狀態，以達到預防感冒的目的。

「調」- 利用食物寒熱溫涼的特性，調節人體偏寒偏熱的狀態，使之恢復平衡。

「補」- 以食物補養臟腑氣血陰陽，增強人體正氣（身體的生理功能、抗病能力及康復能力），以抵抗病邪。

以下列舉預防感冒的食療方^{*}，以供參考：

*建議份量為成人一次用量

*1錢約等於3.78克





桑杏飲

使用：

用於秋季氣候乾燥，可清肺潤燥。

材料：

桑葉 3錢、甜杏仁（南杏）3錢、
沙參2錢、川貝1錢、雪梨連皮1
個、冰糖3錢。

製法：

將桑葉、甜杏仁、沙參、川貝、雪
梨用清水浸泡40-50分鐘，用清水煲
30分鐘，再加入冰糖，10分鐘後，
即可飲用。





薑蘇飲

使用：

用於冬春季節風寒當令，可散寒解表。

材料：

生薑 3 錢、紫蘇葉 3 錢、紅糖適量。

製法：

將生薑、紫蘇葉加水約500毫升，煮沸約10分鐘，濾去渣，加入紅糖調勻飲用。





荆芥薑糖茶

使用：

用於體質偏寒者，常表現為喜熱怕冷、臉和唇色淡白、手足常感覺冰冷、喜飲暖水，小便量多色淺、大便較稀等。本方祛寒解表。



材料：

荆芥2錢、紅茶3錢、紅糖少許、生薑汁半湯匙。

製法：

用開水約250毫升沖泡荆芥和茶葉，焗10分鐘，濾去渣，加入薑汁、紅糖調勻即可飲用。



桑菊銀花茶

使用：

用於體質偏熱者，常表現為口渴喜冷飲，面色偏紅，聲高氣粗，喜涼怕熱，大便偏於乾結，或小便量少色深等。本方清熱解表。

材料：

桑葉2錢、銀花2錢、菊花3錢、甘草1錢、薄荷1錢。若感覺咽喉不適可加桔梗2錢。

製法：

將以上材料洗淨後加水約500毫升，煮沸約10分鐘，再放入薄荷，燜5分鐘，濾去渣，當茶飲用。





藿佩湯

使用：

用於夏季暑濕當令，可祛暑解表。

材料：

藿香2錢、佩蘭2錢、薄荷1錢。

製法：

將藿香、佩蘭加水500毫升，煮沸約10分鐘，放入薄荷，焗5分鐘，濾去渣，當茶飲用。

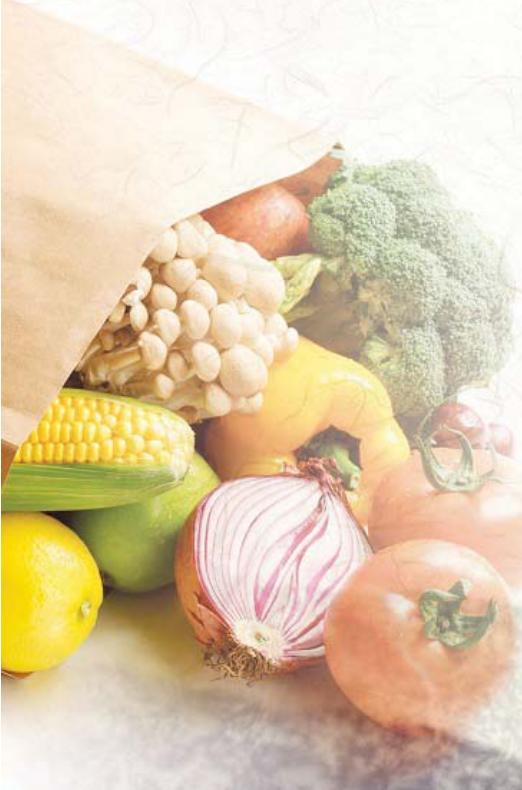
此外，日常烹調食物適量加入蔥頭、蒜、薑、醋，對預防感冒也有幫助。



感冒後的飲食調養

患上感冒後應立即求醫，遵從醫師用藥指示及其建議的飲食調養方法，促進身體早日康復。以下介紹一些感冒後飲食調養的注意事項：

一. 避免外邪滯留



中醫學認為感冒治療上宜驅除外在的致病因素，所以感冒未清應避免吃油膩及膩滯食物，例如糯米、油炸食物；也不宜選用酸澀收斂的食物，例如烏梅、杏、柿子、石榴、橄欖等，以免令外邪滯留，使病情延綿難癒。同時，若非病情需要，不宜服用補益藥品，以免阻礙祛邪外達。



感冒後的飲食調養

二. 補充津液，促邪外達

感冒病人如有發熱、出汗，宜多補充津液，也可助汗出熱退，祛邪外達，例如多飲水或菜湯、果汁、豆漿等，或多食蕃茄、蓮藕、菠菜、蘋果、枇杷、荸薺（馬蹄）、雪梨、甘蔗等。



感冒後的飲食調養

三. 顧護脾胃，飲食清淡

感冒會損傷人體正氣（包括脾胃之氣），降低食慾，所以感冒後要顧護脾胃功能。飲食宜少食多餐，並以清淡、稀軟等容易消化又富營養的食物為主，例如粥、麵、羹等；少食葷腥、油膩、膩滯及麻辣等不易消化或刺激性的食物，也不宜飲酒。若飲食不節，則容易導致病情反覆。



感冒後的飲食調養

四. 求醫辨證，配合飲食調養

感冒分不同的類型，中醫師會通過了解不同的病因、症狀、體質等情況，診斷所患感冒的類型，對證下藥以及建議病人配合相應的飲食調養以作輔助。例如：

風寒感冒，可選用生薑、蔥頭、大蒜、芫荽等辛溫的食物，以發散風寒，不宜進食冷飲之類寒涼性質的食物。

風熱感冒，可選用莧菜、蕹菜、小白菜、粉葛或淡豆豉等清淡涼潤的食物，以祛除風熱。

暑濕感冒，可選用冬瓜、絲瓜、黃瓜、赤小豆、薏米、茭白等清暑利水的食物，以清暑祛濕；或以薏米煲粥，加入2-3片生薑。若腹脹或大便較稀，則不宜食西瓜等生冷食物。



衛生署

Department of Health

使用注意

飲食調養防感冒，一定要根據季節、環境、體質等因素因人而異，不可胡亂進補或過用寒涼之品。一旦患上感冒，則應及早求醫診治，做好護理調養，以求“既病防變”。

市民如果對自己的體質、病證或飲食調養方法有任何問題，應請教中醫師，尤其是長者、兒童、孕婦或長期病患者，更應在醫師指導下採取適當方法預防或治療感冒。

更多健康資訊，請瀏覽衛生署中醫藥規管辦公室網頁：

<http://www.cmro.gov.hk/>

