









## 【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，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。如果對自己的體質或擇飲食調養方法有任何問題，應請教中醫師。

## 二、感冒後應怎樣飲食調養？

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：

### 1. 避免外邪滯留

中醫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；也不宜用澀收斂的食物，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。

### 2. 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、薺(馬蹄)、雪梨、甘蔗等。

### 3. 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。

### 4. 求醫辨證，配合飲食調養

感冒分不同的類型，中醫師通過了解不同的病因、症狀、體質等情況，診斷出所患感冒的類型，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，可用莧菜、蕓菜、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。

## 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。

欲知更多健康資訊，請致電

衛生署健康教育熱線： 2833 0111

或瀏覽以下網頁

衛生署中醫藥規管辦公室：[www.cmro.gov.hk](http://www.cmro.gov.hk)

衛生署衛生防護中心：[www.chp.gov.hk](http://www.chp.gov.hk)