

RTHK 精靈一點

21/7/2020

- 香港高等教育科技學院 (THEi)
- 中藥藥劑學（榮譽）理學士課程主任
- 區靖彤 博士
- 電話：60123378



**正氣內存
邪不可干**

正氣是人體蘊藏，對疾病的抵抗能力
機體的免疫防禦功能

**邪之所湊
其氣必虛**

機體之所以發病，正是由於人體正氣
虛弱而致

**氣血津液
臟腑經絡**

各有其獨特抗禦病邪功能，共同組成
防禦系統，發揮護衛機體的作用

**中醫理論看
免疫力**

氣與免疫力

氣的防禦功能可理解為身體免疫系統的一部分

外邪包括風、暑、濕、燥、寒、火

抵禦外邪侵襲，保護機體

衛氣

肺與皮毛同源同功

共同主持呼吸功能，而且共同發揮抗病作用



- 負責保衛及抵抗外邪的氣，身體免疫系統的一部分，能保衛身體免受疾病的侵襲
- 具有滋潤、溫養皮毛，調節汗孔開合的作用
- "衛氣和，則分肉解利，皮膚調柔，腠理緻密"
- 皮毛包括皮膚、黏膜、肌肉、汗腺、毛髮等組織，是抵禦外邪入侵的防線，其作用強弱，取決於肺之衛氣充足與否。

清補涼健脾湯

每包含：

山藥/淮山 ~30g

茨實 ~22g

百合 ~22g

薏苡仁 ~22g

圓肉 ~18g

蓮子 ~18g

陳皮 ~ 3g

功效：健脾祛濕，養心潤肺。

適用於氣陰不足所致口燥咽乾，氣短聲低，乾咳少痰或鼻咽敏感，手足心熱等。

古代名醫張仲景指出：“脾旺四季不受邪”
正氣內存，邪不可干



雪耳滋陰潤肺湯

每包含：

雪耳 ~30g

百合 ~20g

甜杏仁 ~22g

苦杏仁 ~5g

蜜棗 1粒，~18g

沙參 ~20g

玉竹 ~20g

功效：潤肺止咳，益氣養陰。
適用於氣陰不足所致口燥咽乾，氣短聲低，乾咳少痰或鼻咽敏感，手足心熱等。
肺的特點是“喜潤惡燥”



常見問題：

- 是否所有人都可以服用這兩款湯？
- 一星期可以食多少次？
- 怎樣煲，煲多長時間？
- 在什麼地方可以取得這些湯包？

詳情請參考：香港中醫藥界抗疫聯盟

<https://www.hkcmalliance.com/>

如有任何疑問，請諮詢您的中醫師或中藥師

香港中醫藥界抗疫聯盟

齊手抗疫 與你同行