

## 全球脫軌 秩序崩解 疫市大蕭條



奇門預測：港股下半年轉好

美股現投資價值 中國炒家秘吸

香港土地財政恐爆煲

「打小人」的文化底蘊



# 古法製藥囊 助力口罩防疫

在新型冠狀病毒肺炎（新冠肺炎）肆虐期間，幾乎人人都戴上口罩以保護自己，或防止自己咳嗽/噴嚏時把飛沫傳開。但長時間佩戴口罩，尤其是經常要說話的人，很容易口鼻會有不舒適感覺，例如鼻腔不太通暢（有鼻敏感的人或會更感不適）、口罩內側因口水弄濕，可能有少量細菌滋生或令有機物質分解/發酵，產生類似口氣的難聞味道。

中醫一向有利用芳香藥物治療疾病的方法，筆者嘗試結合幾種辛味/芳香的中藥，把其打碎，配製成小藥包，用紙巾包着，置於口罩內側，似乎對上述問題有不錯的舒緩效果，而且更可藉着這幾種藥物的疏風、發表、散寒、解毒作用，有可能提升上呼吸道（特別是口腔和鼻腔黏膜）的抗病能力。

建議的藥囊以中藥製備，可放在口罩內側任由藥味慢慢釋出；藥囊可通鼻竅，除口氣，並可能對病毒有非特異性的抑制作用，從而對吸入之空氣添加一層過濾的作用，增加預防效果。

藥囊的中藥成分包括荊芥、白芷、辛夷、藿香等各等份、薄荷減半、梅花冰片（龍腦）少許，把藥材打碎成細粒狀，放入小茶包內，封口便可使用，建議每天用1~2個。此藥囊有薄荷及冰片，孕婦及蠶豆症患者不宜使用；如果對其藥性與自己體質/情況是否適合有疑問，請向中醫/專業人士查詢。

## 通鼻竅 抑制病毒

荊芥、白芷、辛夷為發散風寒藥，藿香為芳香化濕藥，薄荷是發散風熱藥，冰片是開竅藥。現代藥理研究顯示，荊芥、白芷、辛夷和藿香含揮發油，皆有抗炎或抗過敏的作用，能對多種致病真菌、細菌等有抑制作用。白芷和辛夷能通鼻竅，而辛夷更可收縮鼻黏膜血管，從而令鼻腔通暢，並能促進鼻黏膜分泌物的吸收，減輕炎症反應，改善鼻敏感的情況。薄荷主要含揮發油，對多種細菌和病毒有抑制作用。冰片的主要成分龍腦，有抗炎作

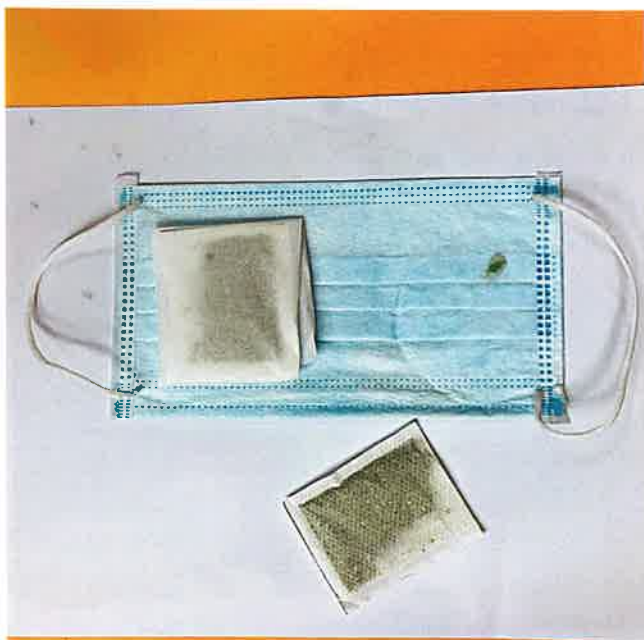
用，對多種致病細菌有抑制作用。諸藥配合，有望產生預期效果。

筆者早前撰文介紹中醫可以利用芳香精油舒緩情緒壓力，文中引述傳統中醫有與芳香療法近似的煙熏療法，和一種將芳香性藥物裝入小布袋或香囊內，佩戴在身上以防治疾病的香佩（佩帶香囊）療法。（詳情請閱《信報財經月刊》第509期中《芳香療法紓壓，安神助眠》一文）。

外用中藥以治療上呼吸道（特別是鼻病）的方法，在中國流傳已久，當中有塞鼻療法、吹鼻療法和搐鼻療法等。相傳扁鵲曾使用塞鼻療法治產暈。東漢張仲景在其《金匱要略》中介紹了一種治療頭中寒濕的方法，就是納藥鼻中。原文云：「濕家病身疼發熱，面黃而喘，頭痛鼻塞而煩，其脈大，自能飲食，腹中和無病，病在頭中寒濕，故鼻塞，內藥鼻中則愈。」內/納藥鼻中，原文未有提出方藥，後世多主張用瓜蒂散搐鼻，或以棉條裹塞鼻中以宣泄寒濕；亦有人用鵝不食草納入鼻中也見效；一般最多人使用辛香開竅之味作嗅劑，如《證治準繩》提出用辛夷散（辛夷花、細辛、藁本、白芷、川芎、升麻、防風、甘草、木通、蒼耳子）一類方劑，亦見效。唐代孫思邈在其《千金要方》中提出以藥物粉末塞鼻，治療鼻塞、流清涕等。宋代方書《太平聖惠方》記載以刺薊、生地黃、生薑、一同搗碎取飲藥汁，並

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。





▲中藥製備藥囊，放在口罩內側。藥囊可通鼻竅，除口氣，並可能對病毒有非特異性的抑制作用。（作者提供）

用藥渣塞鼻，治療流鼻血不止。宋以後的醫書亦有不少相關記載，現代中醫臨床仍然廣泛採用類似方法。塞鼻療法的具體操作包括以鮮藥揉搓為丸塞鼻法、用棉球蘸藥液塞鼻法、用藥物研末並以紗布包裹或浸濕棉球蘸藥末的散劑塞鼻法，和用藥物熬膏，再用紗布或棉球裹/蘸藥的膏劑塞鼻法。

至於吹鼻療法，是把藥物研末後，放入管狀器具中或用噴藥器，將藥粉吹入鼻內，經鼻黏膜吸收而產生效果的一種療法。張仲景在其《金匱要略》中有「吹皂莢末鼻中」以救猝死的記載。晉代葛洪在《肘後備急方》也記載了一些催嚏開竅方，如「取皂莢豆大」，吹其鼻中，嚏則氣通矣。」

另一相關的療法是「搐鼻療法」，又稱「吸藥療法」，是把藥物研末後直接吸入鼻內，令藥物作用於鼻黏膜而產生療效。唐代孫思邈在其《千金要方》中記載以此法治黃疸：「(以)瓜蒂、秫米(即糯米)、赤小豆內着鼻中，痛縮鼻、須臾，當出黃汁，或從口中出汁升餘，則愈」的記述。其後的醫籍如《奇效良方》、《本草綱目》、《外治醫說》等皆記載了不少搐鼻驗方，可用來治療不同的疾病。

綜合中醫文獻記載，似乎本文提出的用藥囊置於口罩內的方法，尚未見有前人論述。

由於大家仍要面對新冠肺炎及其他上呼吸道感染性的疾病，從中醫角度，如能增強肺系（包括

肺、氣管、支氣管及鼻腔等器官/組織)的衛外能力，則可減少患病的機會，這正是中醫強調「正氣存內，邪不可干」的體會。筆者於此介紹一款相關湯水供大家參考。

#### 主要參考資料：

裘沛然主編：《中國中醫獨特療法大全》，文匯出版社，1991。



#### 健脾通竅湯 (2人量)

**材料：**  
南耆50克、辛夷花、桑葉及杭菊各15克、薄荷3克(後下)。

**製法：**  
材料略沖以除去塵污，用5碗清水煎30分鐘，熄火後加入薄荷焗5分鐘即可。

**功效：**  
南耆(五指毛桃)健脾化濕、除痰止咳；辛夷發表散寒、宣通鼻竅；桑葉、杭菊及薄荷均疏散風熱，桑葉又可清肺潤燥，杭菊兼可解毒散腫，南耆及辛夷可制約其餘諸品之涼性。本湯有健脾化濕、疏風清熱、宣通鼻竅功效，特別適合有鼻敏感的人士飲服。