

中醫防疫茶 強化自身抵抗力



聯新國際醫院中醫科醫師陳藝文以古代中藥良方為基礎，設計出能強化呼吸道防禦力又老少咸宜的「甘桔八味防疫茶飲」。圖／聯新國際醫院提供

新冠肺炎疫情升溫，民眾瘋搶口罩、酒精等防疫物資，但除了體外的防護，也能從食物方面增加抵抗力，聯新國際醫院中醫科醫師陳藝文以古代中藥良方設計出一款可強化呼吸道防禦力又老少咸宜的「甘桔八味防疫茶飲」。

陳藝文表示，東漢醫聖張仲景有一清肺化痰良方「甘桔湯」，只用甘草與桔梗2味藥材，對咳嗽、喉嚨痛、胸肺不適有功效。陳指出，新冠肺炎會引起人體呼吸道症狀，因此以甘桔湯的甘草與桔梗為基本配方，再加入魚腥草、藿香、陳皮、白朮、防風、紅棗，以8味藥材組成防疫茶包。

陳說，這款「甘桔八味防疫茶飲」中，甘草有祛痰緩急止痛功效，桔梗可以清肺化痰、開提肺氣，魚腥草清熱解毒，白朮與藿香可增強腸胃功能，防風和陳皮對呼吸道具保護作用，甘草與紅棗既益氣又調和藥性，藿香和陳皮香氣怡人，有助於鼻腔、喉嚨及呼吸道黏膜的舒緩與保健。

「甘桔八味防疫茶飲」可選擇煎煮或用保溫杯悶熟，煎煮先以 1500c 乾淨水浸泡 10 分鐘，用大火煮滾再轉小火，不加蓋續煮 15 至 20 分鐘後關火。若選擇以保溫杯或悶燒罐製作，先將藥材切碎放入藥布袋內，再置於杯罐中，以 1000cc 的 100 度熱開水沖入，關閉瓶蓋靜置至少 10 分鐘，即可倒出飲用，陳說，每日喝 300 至 500cc 可增強呼吸道與肺部抵抗力。

陳藝文提醒，若有發燒、流鼻水等感冒症狀者，不宜飲用，還有女性月經血量較大時，建議先停喝 3 至 5 天。她強調，「甘桔八味防疫茶飲」具中藥成分，加上每個人體質不盡相同，建議民眾及孕婦在飲用前諮詢醫師意見。