

对抗新冠病毒、保持抵抗力的中药食疗方法

导致武汉肺炎的新冠病毒，所引起的症状复杂，寒热交错，也可伤及多个脏腑而致命。致病原可能多过一个。然而，好消息是它们有自限性。也就是说，如果病人可以坚持到底，疾病最终会自我平衡，症状也会自行消失。所以我们要与新冠共舞，关键是扛到最后。

注意：

1. 本文属于参考文件。
2. 建议大家有病先去看医生，所有病人应遵循医生指示服用药物。

所适合的人群：

1. 未染病，希望保健提高免疫的人。
2. 轻度患者，任何原因无法得到诊治，可把以下建议作为参考，根据具体情况应用。

参考中药、穴位：

1. 抗疫基本方功效：补气抗疲劳，提高免疫，保持头脑清醒
 - a. 药用：黄芪 18 克、党参 18 克、姜黄 18 克、升麻 12 克、柴胡 9 克。如有任何感染，请将黄芪换白术 9 克
 - b. 针灸：百会（头顶）、四神聪（在百会前后左右各一个拇指距离）见图 1。
2. 如极度疲惫：黄芪、党参、姜黄药量可以加倍。高血压病人需减去升麻、柴胡。
3. 如发热用：金银花 12 克、连翘 12 克。不烧后可停止服用。
4. 如干咳用：麦冬 18 克。不可用白术，也不可用川贝枇杷膏。症状好了即可停止服用。
5. 如肾虚寒（例如自觉寒冷、手脚冰凉、还可见腰痛、小便频繁）：艾灸和擦行气活血的药酒于小腹或下腰部；每日用热水泡脚至少 1 小时。

参考食疗及其他方法：

1. 抗疫基本方功效：提高免疫，补气抗疲劳，保持头脑清醒
 - a. 食用：面包、馒头、米面食品。（面食比米力度强）
 1. 用指尖（指甲）按压：百会（头顶）、四神聪（在百会前后左右各一个拇指距离）每日各 300 下。见图 1。
1. 极度疲惫，但没有发烧、干咳或出血：可食烤面包、烤馒头。
2. 如发热：物理降温，用冰袋敷头面部和背部，用酒精擦胸背。
3. 如干咳：喝稀释的醋，或每日服维他命 C 1000mg 至症状消失。但如果腹泻则不可用。

4. 如咳痰胸闷：喝些白米酒或擦行气活血的药酒于肺胸部；红酒则不宜。
5. 如肾虚寒（例如自觉寒冷、手脚冰凉、还可见腰痛、小便频繁）：放热水袋和擦行气活血的药酒于小腹或下腰部；每日用热水泡脚至少 1 小时。

禁食：

1. 生冷、牛奶、酸奶、冰淇淋、甜腻、咖啡类食品饮料
2. 发热、干咳病人不可食用煎炸、辛辣食品
3. 任何含类固醇激素食品
4. 川贝枇杷膏

生活：

1. 戴口罩。
2. 勤洗手。
3. 自备餐具。
4. 避免去人多的地方。
5. 睡眠很重要。
6. 各自用餐，尽量不分享餐具。
7. 运动固然好，但过劳或不戴口罩而染病就得不偿失了。
8. 放松心情。压力和忧郁的心情可令免疫下降。如果念经祈祷可以令你平复情绪，也不妨多做。
9. 曾听心理医生说，研究显示爱与慈悲可以增强免疫力。所以为人己，请善待他人和小动物。

祝大家身体安康！



图 1 头顶穴位：B-百会（头顶）；S-四神聪（在百会前后左右各一个拇指距离）