

# 物業管理從業員認識 流行性感



## 撰寫人：

鄭懋姿中醫師（香港中醫藥管理委員會註冊中醫師）  
ERB 僱員再培訓局中醫課程導師  
都會大學「自在人生自學計劃」中醫課程講師

## 校對者：

Rr 楊啟明教授（香港智能物業管理學院院長）  
ERB 僱員再培訓局及 EDB 教育局專科講師及撰寫員  
香港導賞員學會「生涯規劃組」總監  
香港大學專業進修學院生命教練嘉賓講師

流行性感可乘勢蔓延，大家記得飲食要精、衣著要醒。飲食方面，避免生冷、油膩食物。春日天氣漸漸暖和，氣溫雖開始回暖，乍暖還寒，最易疏忽感親。中醫喻「春捂」，就是不要過早丟掉棉襖外衣，慎防保暖。流感尚在初起階段時，稱為前期流感，病在淺中醫，適時運用一些防治茶，可有效在病淺時解除。

## 溫故知新

流行性感，多發生在冬、春季之時，有傳染性。一般通過患者打噴嚏、咳嗽或飛沫等途徑傳染。流行性感與普通感冒比較，身體各部份的不適有著明顯不同。諸如初起即可達 39°C 或以上高燒，周身酸痛，疲乏無力，同時有惡寒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽、打噴嚏、鼻塞、流鼻涕等等，而且體力恢復亦較緩慢。

## 溫馨提示

前期流感時，通常已經鼻塞塞、一打噴嚏就有鼻水、喉嚨唔自然、或者有幾聲咳、或者一陣有，一陣又好似冇的怕凍感覺，發燒和攪肚痛等因人而異，或有或無。下面 3 款茶，不妨試吓：

1. 傷風豆腐茶
2. 發燒綠豆茶
3. 攪肚痛蒜子茶



## 1. 傷風豆腐茶

一件硬豆腐，新鮮蔥3棵，新鮮薄荷葉連莖20g，少少油鹽煎豆腐用。蔥要整棵連根，薄荷葉摘下來，方便煮茶之後食用。首先煎一下豆腐，加入2碗清水，同時放埋蔥、薄荷，煮至一碗水便可。服用之後，有汗出效果更佳。



一件硬豆腐



薄荷葉

蔥3棵

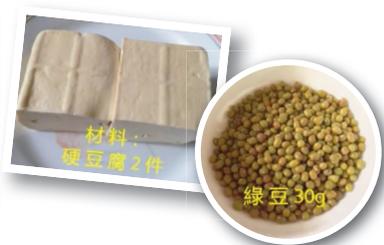


## 2. 發燒綠豆茶

二件硬豆腐，綠豆湯30g，水1L。硬豆腐切開小件，把全部材料同時凍水落鍋，水滾之後，慢火煮至綠豆衣裂開便成。並立即倒出所有綠豆茶，保溫，分多次飲用。



綠豆茶



材料：硬豆腐2件

綠豆30g

## 3. 攪肚痛蒜子茶

蒜頭2瓣，黃糖10g，水300ml。蒜子去衣切片，與黃糖同時凍水放入，水滾收慢火，煮至200ml(約30mins)，乘熱連同蒜片服用。



攪肚痛蒜子茶



蒜頭2瓣



黃糖10g

## 藥材食譜 保健驅寒

平日冷氣間工作，難得出汗的朋友，飲豆腐茶也不出汗，可以再加生薑3片，淡豆豉10g(中藥房買)。這樣，煮豆腐茶加多半碗水便可。出汗之時及出汗之後，緊記不可當風受涼，不可進食生冷食品，以免乘虛又再受寒。蔥及薄荷可以用乾品，蔥頭代替鮮蔥用3個，乾薄荷用10g。

淡豆豉



再加工薑3片



乾薄荷

## 預防方面

### 壯實體質：

#### 雪蓮果佛手瓜青紅蘿蔔瘦肉湯

雪蓮果450g 佛手瓜300g 青紅蘿蔔各200g 瘦肉450g。  
(3~4人)



雪蓮果佛手瓜青紅蘿蔔瘦肉湯



黨參黃耆南北杏仁蜜棗瘦肉湯

### 虛寒體質：

#### 黨參黃耆南北杏仁蜜棗瘦肉湯

黨參75g、黃耆75g、南杏15g、北杏5g、陳皮一個、蜜棗3-4粒、瘦肉450g (3~4人)



陳皮

蜜棗

黨參

黃耆

瘦肉

南北杏仁

### 虛熱體質：

#### 蓮子百合淮杞扁豆玉竹瘦肉湯

蓮子、百合、淮山、杞子、扁豆、玉竹，各25g，瘦肉450g (3~4人)



蓮子百合淮杞扁豆玉竹瘦肉湯



淮山

杞子

蓮子百合

玉竹

瘦肉

扁豆

飲食之外，按摩保健對促進免疫力亦很有幫助。

順便一提，頭部按摩時，通常會觸及風池穴和風府穴(頸項之上)，按摩使穴鬆開，同時乾溫敷有助經脈流暢，但不宜濕敷，及短時間內便不要洗頭，免水濕乘「開」而入。



乾溫敷有助經脈流暢



風府穴

如有任何中醫調理的問題，可以電郵物業管理天下，聯絡鄭懋姿中醫師查詢。

最後祝各會員身體健康，萬象更新。