



新冠肺炎康復期調理湯水

新冠肺炎是經呼吸道飛沫和密切接觸傳播的流行性疾病。根據國家對本病診療方案中醫治療指引中就新冠肺炎康復期，中醫辨證常見氣陰兩虛證與肺脾氣虛兩個證型。

- 1) 氣陰兩虛證的臨床表現：低熱、乾咳少痰，口咽乾燥、自汗、神疲、氣短、手足心熱，或手指蠕動，唇焦，舌乾紅少津，脈虛數等。
- 2) 肺脾氣虛證的臨床表現：輕度咳嗽、氣短，神疲肢倦，動則汗出，納呆食少，舌淡苔白潤，脈緩無力。

此時，大病初愈，身體趨於康復，宜選擇或配合非藥物手段與方法，綜合調理，促進病後的康復。推薦湯水藥膳如下：

A.沙參玉竹湯水

- 食材：北沙參20克、南北杏各12克、玉竹20克、雪梨（鴨梨也可，帶皮）2個、百合20克、蓮子25克、白果12顆、黑木耳3-5克、陳皮1塊、馬蹄10粒、白蘿蔔（帶皮）半個（大約300-400克）
- 功效：補益氣陰，潤肺化痰；促進呼吸道疾病的康復
- 主治：氣陰兩虛
- 做法：浸泡洗潔的雲耳，以上諸味用8-10碗水，煎煮30分鐘即可
- 用法：代茶水，頻服用；以上為2-3人份一次份量，可連吃1-2周或以上



B. 益肺健脾湯

- 食材：白蘿蔔一個（約500克）（切塊）、白蓮子30克、百合20克、海底椰15克、五指毛桃70克、黃豆30克、生薏仁30克、山楂15克、紅棗3枚、陳皮1塊、雲耳5克、生薑3片、瘦肉或排骨300克、生薑3片
- 功效：益肺健脾
- 主治：肺脾氣虛兼痰瘀
- 做法：浸泡洗潔的雲耳，上諸食材用10碗水，大火滾後轉文火煲煮100分鐘左右即可
- 用法：以上為2-3人1次用份量，每週可煲2-3次，可連吃半月以上

C. 蓮藕馬蹄湯

- 食材：蓮藕1節（約200克）、雲耳5克、馬蹄15粒、陳皮1塊、或加魚腥草30克、泥鰍200克、或瘦肉、或排骨300克、生薑3片（後下）
- 功效：清餘邪，益肺氣，養肺陰；促進呼吸道疾病的康復
- 主治：大病初愈，氣陰不足
- 做法：洗淨泥鰍或瘦肉或排骨300克，浸泡洗淨的雲耳，加10碗水先煲40分鐘，後再加餘味食材煲煮60分鐘左右即可
- 用法：以上為2-3人一次性份量，每週可煲2-3次，可連吃半月以上；B、C湯水可交替使用。



D. 百合蓮子粥

- 食材：百合 30 克、蓮子 30 克、白果 10 枚、北沙參 20 克、生薏苡仁 30 克、陳皮 1 塊、白米 50 克
- 功效：健脾除濕，培土生金
- 主治：大病初愈，肺脾氣虛
- 做法：先將以上食材洗淨，加水煮成粥，攪勻即成
- 用法：1-2 人量，每日早、晚各 1 劑，代餐食用，可連吃半月以上

撰文：陳建萍博士(香港大學中醫藥學院副教授)