

註冊中醫師 陳綺琪 Erica Chan

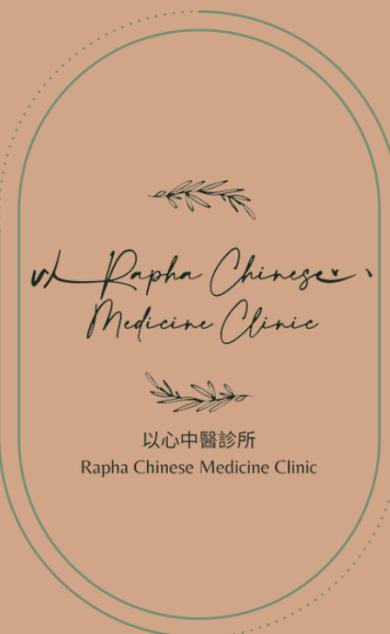
新冠肺炎復康調理

教你懂得處理一家人的肺炎時刻

Agenda

Topics Covered

- 染疫後遺症？
- 中醫湯水調理應如何選擇？
- 新冠後遺症穴位按壓
- 康復期戒口



肺炎中

【藥膳湯包】

新冠肺炎病中調理

丙 · 羅漢果茶

材料：羅漢果半個、無花果3至5枚、南北杏各12克、雪梨（帶皮）2個、橙（帶皮）1個、白蘿蔔（帶皮）半個、熱重者可加青椒欖5枚

做法：以上諸味用6至8碗水，中火煎煮30分鐘即可

功效：清肺化痰，預防及輔助呼吸道疾病

適用者：表現為咳嗽、咳痰、咽喉不適（疼痛）咽乾、呼吸不順

用法：代茶水頻服，1至2人份量，每週2至3次

舒緩症狀還是傷脾胃？



羅漢果



- 味甘性涼
- 肺熱之咳嗽有痰 + 便秘
- 不適宜長期飲用



註冊中醫師
陳綺琪



肺炎中

丁·三白固肺湯

材料：白蘿蔔一個（500克左右）切塊、白扁豆25克、白果12粒、百合15克（新鮮百合材料加倍）、生黃耆30克、黃豆或黑豆百合30克、紅棗3枚、陳皮1個、生薑3片，可配豬肺或排骨煲湯

做法：藥材洗淨浸水，豬肺或排骨余水，以上諸味用10碗水，大火煲滾後以中小火煲煮90分鐘左右即可

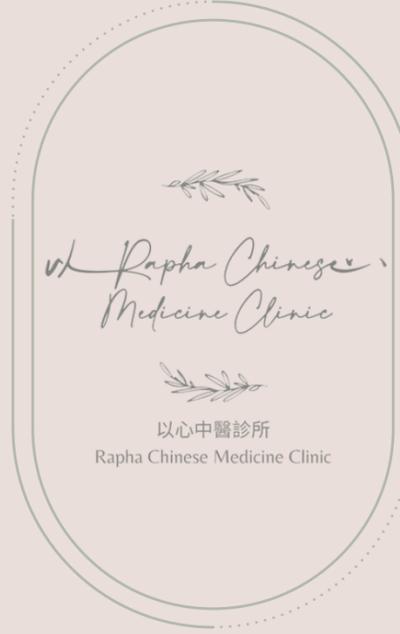
功效：清潤補肺，健脾化濕，預防呼吸道疾病

適用者：表現為咳嗽、咽喉不適（疼痛）咽乾、全身乏力、納差、大便不暢（或粘）

用法：以上為2至3人一次用量，每週服用2次

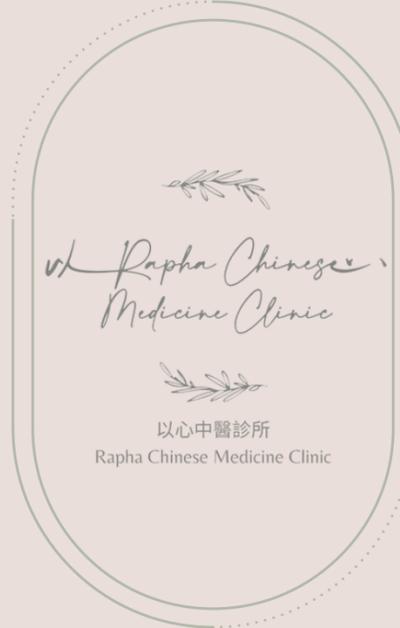
注意：1. 此藥膳湯包適合男女老幼服用。凡藥皆有偏性，應在中醫師的指導下合理使用中藥材作為藥膳。
2. 服用以上保健湯水時注意忌口，忌辛辣刺激、煎炸油膩、過酸過甜的食品、凍飲及酒精。
(更新日期：2022年3月12日)





預防肺炎

預防肺炎



乙·健康祛濕湯

材料：五指毛桃20克、淮山15克、

黨參10克、赤小豆30克、白朮10克、

茯苓30克、炒薏米30克、炒白扁豆

15克、玉米鬚10克、生薑2片、

陳皮1塊

做法：將藥材浸泡20分鐘，瘦肉滾水

煮去上沫，放入藥材煲內，加至8碗

水，大火煲滾，轉細火，煲60至90

分鐘

功效：健脾祛濕，益氣扶正，預防

呼吸道疾病

適用者：易於疲倦少氣，四肢沉重，

食少納差，大便粘滯不成形或稀溏

用法：以上為3人份一次份量，每週

2次，可與其他湯水交替服用

注意：1. 此藥膳湯包適合男女老幼服用。凡藥皆有偏性，應在中醫師的指導下合理使用中藥材作為藥膳。

2. 服用以上保健湯水時注意忌口，忌辛辣刺激、煎炸油膩、過酸過甜的食品、凍飲及酒精。

(更新日期：2022年3月12日)

預防肺炎

【藥膳湯包】

新冠肺炎未病預防

甲·潤肺湯

材料：百合20克、麥冬15克、北沙參15克、防風10克、玉竹10克、北耆10克、桔梗10克、蘆根20克、牛蒡15克、海底椰10克、生薑3片、陳皮1塊

做法：先將藥材浸泡20分鐘，瘦肉滾水煮去上沫，放入藥材煲內，加至8碗水，大火煲滾，轉細火，煲60至90分鐘，分為3碗

功效：清肺化痰，益氣養陰，預防呼吸道疾病

適用者：偶有咳嗽、咽乾、口乾、鼻乾、痰少粘稠、大便偏乾，平素易於外感

用法：每日一碗，可供一家3人服，每週1至2次，可與其他湯水交替服

白蘿蔔

- 辛涼宣散
- 和胃下氣，有消食的功效
- 消積化痰，寬胸理氣

胃口差



註冊中醫師
陳綺琪



溫熱病後期

傷陰
耗氣



長新冠一般症狀

氣短 呼吸不暢

咳嗽 喉嚨乾痛 (有痰/無痰)

疲倦乏力

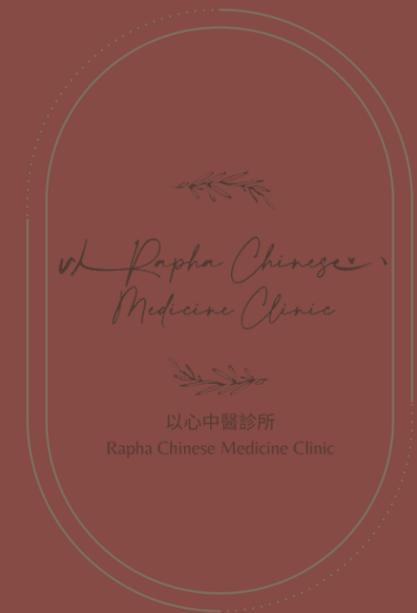
失去味覺嗅覺

腦霧

*Rapha Chinese
Medicine Clinic*

以心中醫診所
Rapha Chinese Medicine Clinic

其他表現（中焦。下焦。）



| 腸鳴音

| 無胃口

| 手足心熱

| 兩顴潮紅

| 越夜越口乾口渴

| 小便短赤

| 寐差夢多

| 心悸、心煩

飲食習慣 (內濕)

- 生冷飲食，如：綠/白/青茶、凍飲、沙律、壽司、魚生
- 甜食，如：蛋糕、糖果、朱古力
- 油膩黏滯食物，如：奶類製品、糯米、珍珠奶茶、黏膩補品

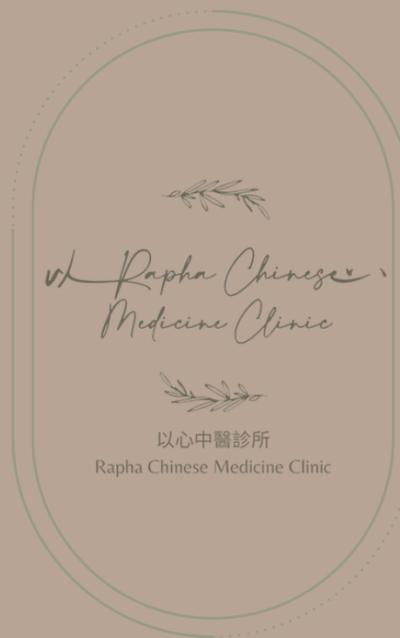
NO!

生冷、甜、黏膩

NO!



調理湯水



喉嚨乾有痰頂住？



舒緩喉嚨不適
茶飲



註冊中醫師
陳綺琪

Rapha Chinese
Medicine Clinic

以心中醫診所
Rapha Chinese Medicine Clinic

喉嚨乾有痰頂住？



北杏仁



蜜棗



乾龍俐葉



蘋果雪梨茶

蘋果



雪梨 / 雪梨乾



註冊中醫師
陳綺琪

Rapha Chinese
Medicine Clinic

以心中醫診所
Rapha Chinese Medicine Clinic

氣陰兩虛：蘋果雪梨茶

食材（2-3人）：

蘋果 連皮	1個
雪梨 連皮	1個
/雪梨乾	5-6片
乾龍俐葉	10克
北杏仁	1湯勺
蜜棗	3粒


Rapha Chinese
Medicine Clinic


以心中醫診所
Rapha Chinese Medicine Clinic

貝母

味甘、苦，性微寒

川

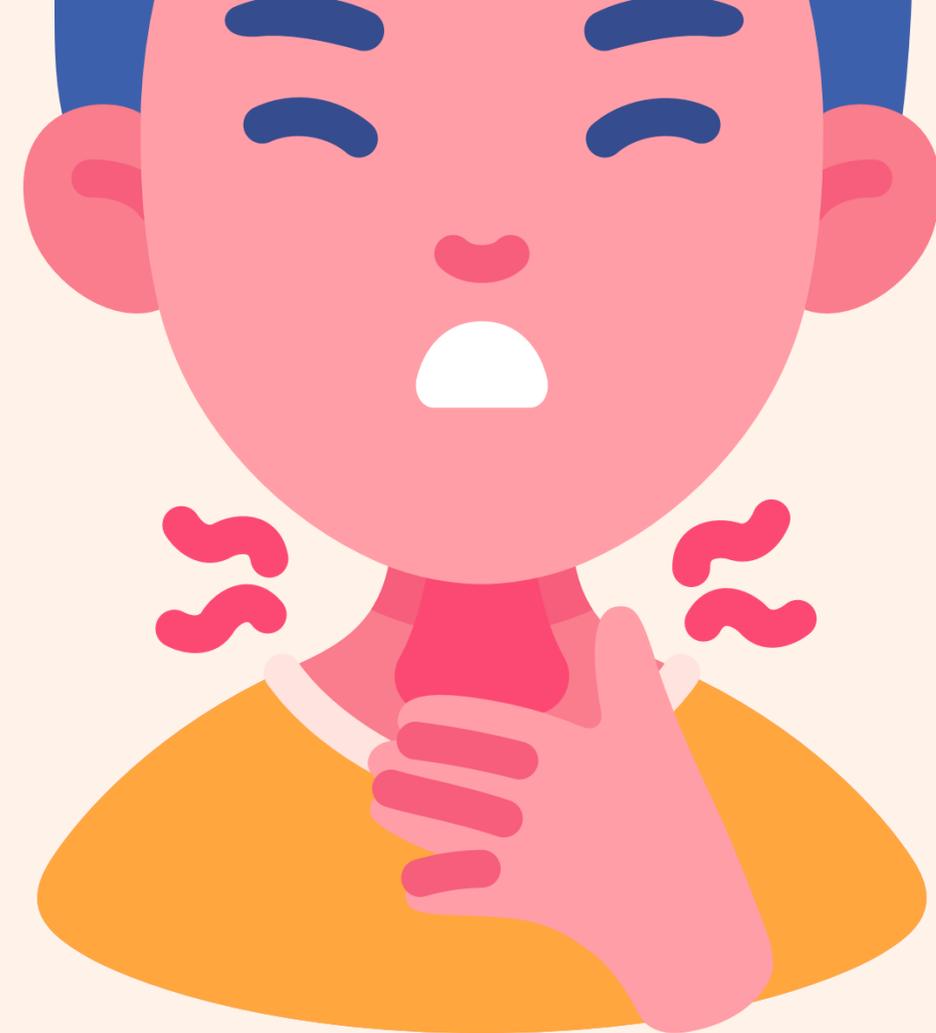
功能：清熱潤肺，化痰止咳，散結消癰。

主治：肺熱燥咳，乾咳少痰，陰虛勞嗽。

浙

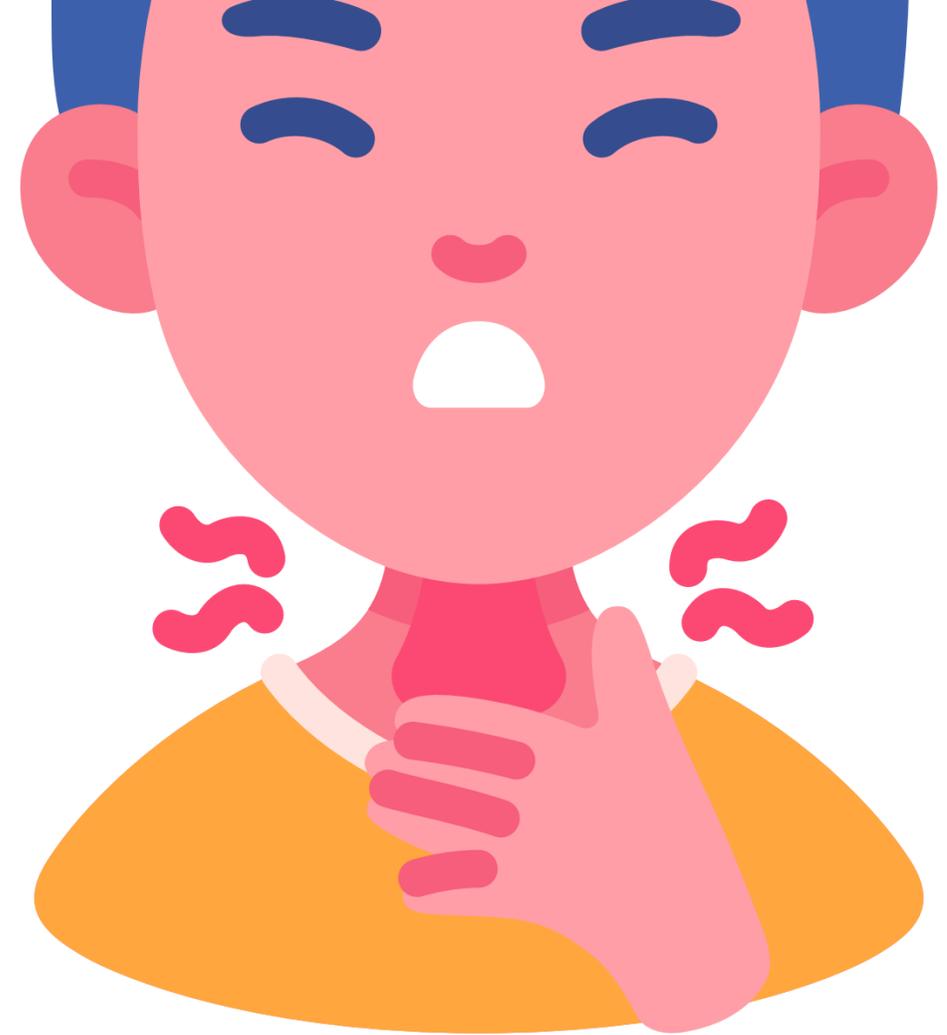
味苦，性微寒。（功似川貝母而偏苦泄）

主治：風熱燥熱，痰熱咳嗽。



煩躁口渴可加麥冬、五味子

- 麥冬
養陰潤肺、益胃生津、清心除煩。
- 五味子
斂肺滋腎，生津斂汗，寧心安神



喉嚨乾有痰頂住？



舒緩咳嗽湯水



註冊中醫師
陳綺琪



喉嚨乾有痰頂住？



肺炎後

玉竹



雪梨



北沙參



沙參玉竹雪梨湯



註冊中醫師
陳綺琪

Rapha Chinese
Medicine Clinic

以心中醫診所
Rapha Chinese Medicine Clinic

氣陰兩虛：沙參玉竹湯

【藥膳湯包】

新冠肺炎病後康復

戊·沙參玉竹湯水

材料：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至5克、陳皮1塊、馬蹄10粒、白蘿蔔（帶皮）半個（大約300至400克）可加瘦肉適量

做法：浸泡洗潔的雲耳，藥材洗淨浸水，瘦肉余水，以上諸味用10碗水，大火煲滾以後中小火煲煲煮90至100分鐘左右即可。如不用肉時，以上諸味食品用8至10碗水，煎煮30分鐘即可

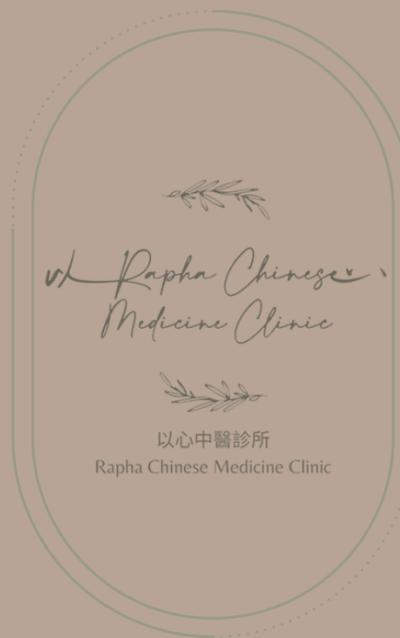
功效：補益氣陰、清肺化痰、促呼吸道疾病的康復

適用者：表現口咽、微咳有痰、咽喉不適、乏力、納差，大便不暢（或粘）

用法：代茶水、當湯水服用，以上為2至3人份量，每週1至2次，可連吃1至2周

氣陰兩虛：沙參玉竹雪梨湯

功效：
補益肺胃氣陰，潤肺化痰



氣陰兩虛：蓮藕馬蹄湯

乙 · 蓮藕馬蹄湯

材料：蓮藕1節（約200克）、雲耳3至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）

做法：藥材洗淨浸水，洗淨泥鰍或瘦肉或排骨余水，浸泡洗淨的雲耳，以上諸味用10碗水，大火煲滾以後中小火煲煮90至100分鐘即可

功效：清餘邪、益肺氣、養肺陰，促進呼吸道疾病的康復

適用者：出現氣虛疲倦、呼吸不暢、咳嗽、咳痰、納差，大便不暢等症狀

用法：以上為3人份一次份量，每週可煲2至3次，可連吃2周或以上

注意：1. 此藥膳湯包適合男女老幼服用。凡藥皆有偏性，應在中醫師的指導下合理使用中藥材作為藥膳。
2. 服用以上保健湯水時注意忌口，忌辛辣刺激、煎炸油膩、過酸過甜的食品、凍飲及酒精。
(更新日期：2022年3月12日)

舒緩症狀還是傷脾胃？



魚腥草



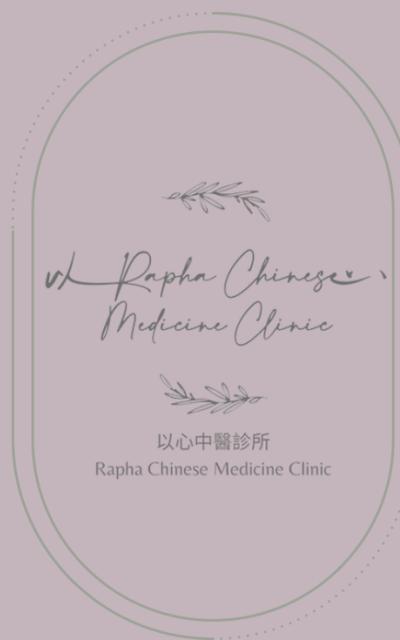
- 辛，微寒。歸肺經。
- 肺熱咳嗽有痰
- 不適宜長期飲用



註冊中醫師
陳綺琪

氣陰兩虛：蓮藕馬蹄湯

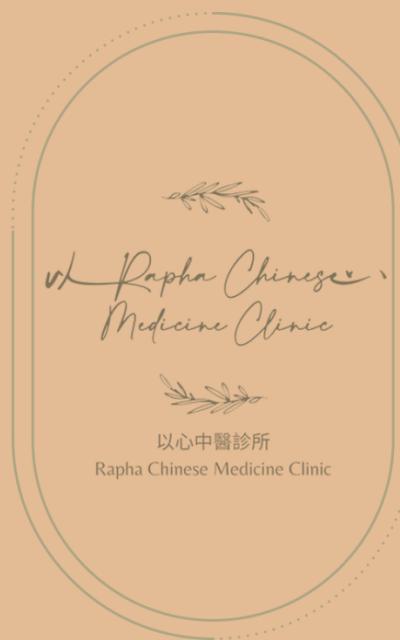
功效：
清餘邪， 益肺氣， 養肺陰



氣陰兩虛：花旗參石斛排骨湯

食材 (2-3人)

花旗參/太子參	15克
石斛	15克
排骨	300 克
無花果乾	3粒
南北杏	各10克
生薑	2片
蜜棗	3顆



太子參

- 補益脾肺，益氣生津
- 補肺脾氣，消倦怠感



花旗參

- 補氣養陰，清火生津
- 陰虛火旺喘咳痰血
- 煩倦，口渴



註冊中醫師
陳綺琪

Rapha Chinese
Medicine Clinic

以心中醫診所
Rapha Chinese Medicine Clinic

氣陰兩虛：花旗參石斛排骨湯

功效：

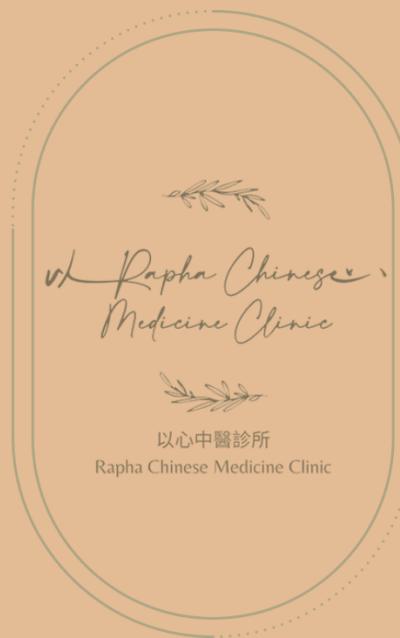
滋陰補氣，清熱生津

做法：

洗淨排骨出水，加十碗水先煲30分鐘，
後再加其餘食材煲煮30-40分鐘左右即可

用法：

每週可煲1-2次



淮山蓮子薏仁粥

材料

山藥	20克
蓮子	20克
百合	20克
生熟薏苡仁	各25g
陳皮	1塊
白米	50-100克

山藥：

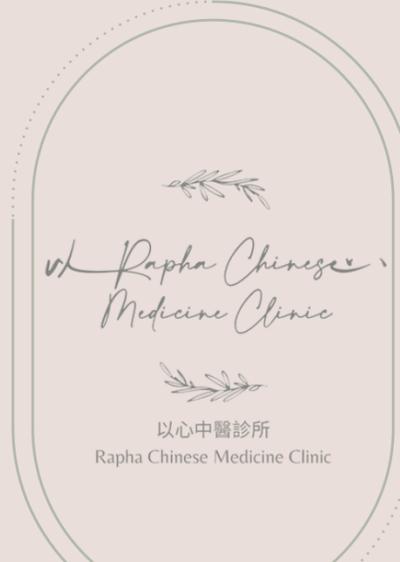
甘，平。歸脾、肺、腎經。
益肺腎、補脾胃、營養滋補。

蓮子：

甘、澀，平。歸脾、腎、心經。
益腎固精，補脾止瀉，止帶，養心。

薏米：

甘、淡、微寒。歸脾、胃、肺經。
利水滲濕，健脾，除痺，清熱排膿。



健脾肺茶飲



功效：

補肺脾腎氣

發散風寒

理氣化痰

材料：

黃芪、太子參、

白朮、防風

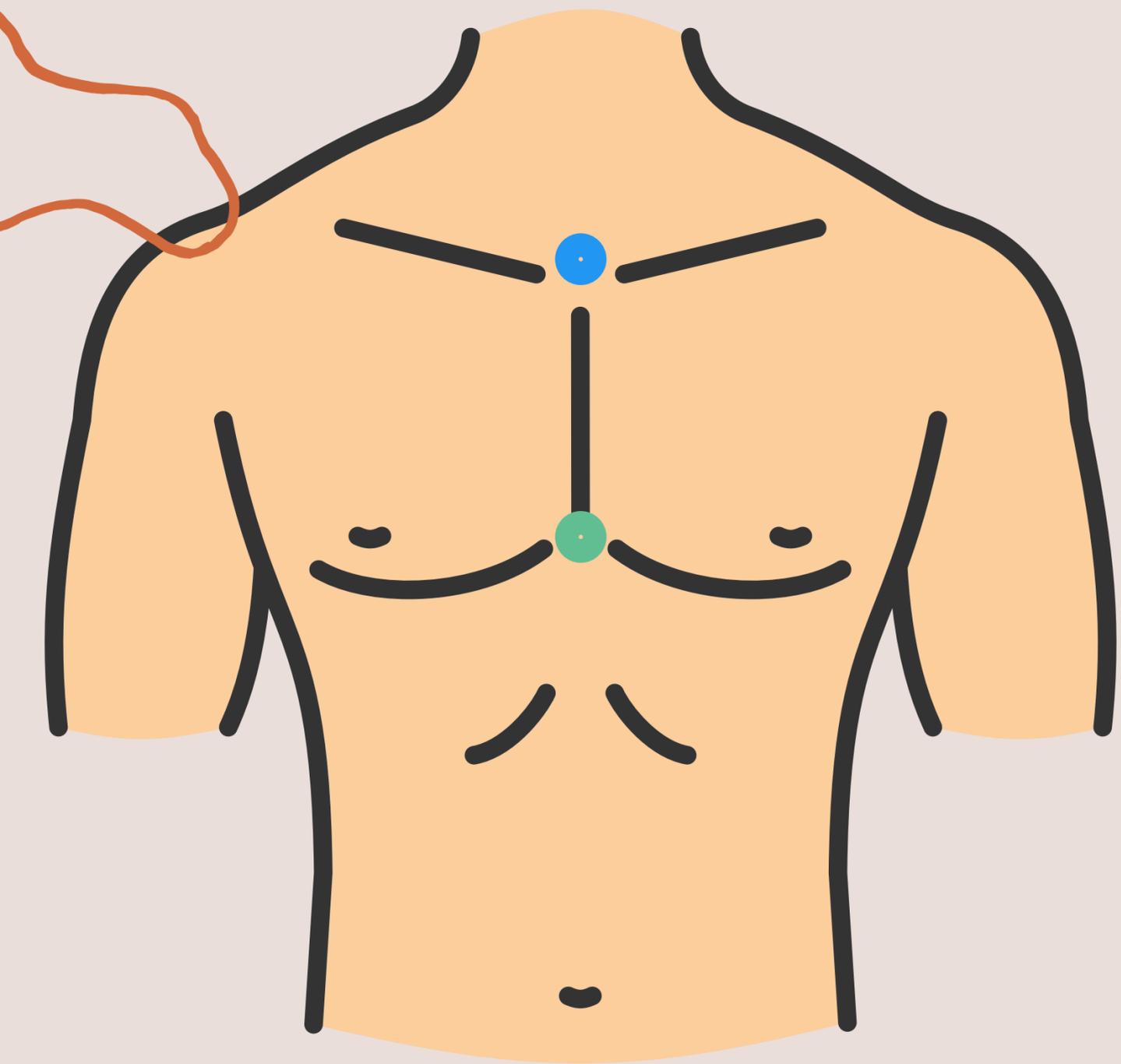
辛夷、陳皮、

藿香、生薑

疲倦、呼吸不暢、咳嗽


*Rapha Chinese
Medicine Clinic*


以心中醫診所
Rapha Chinese Medicine Clinic



- 天突穴
- 膻中穴

腦霧 (集中力下降、健忘...)

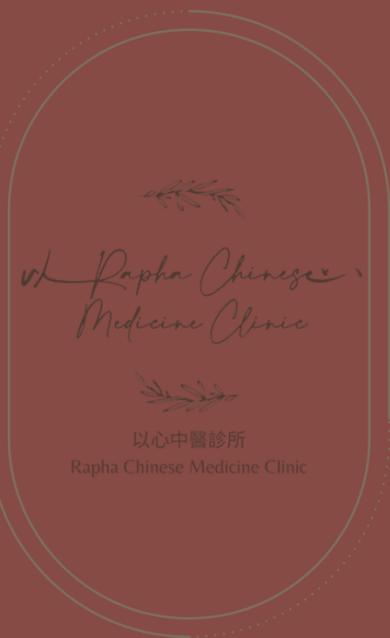

Rapha Chinese
Medicine Clinic

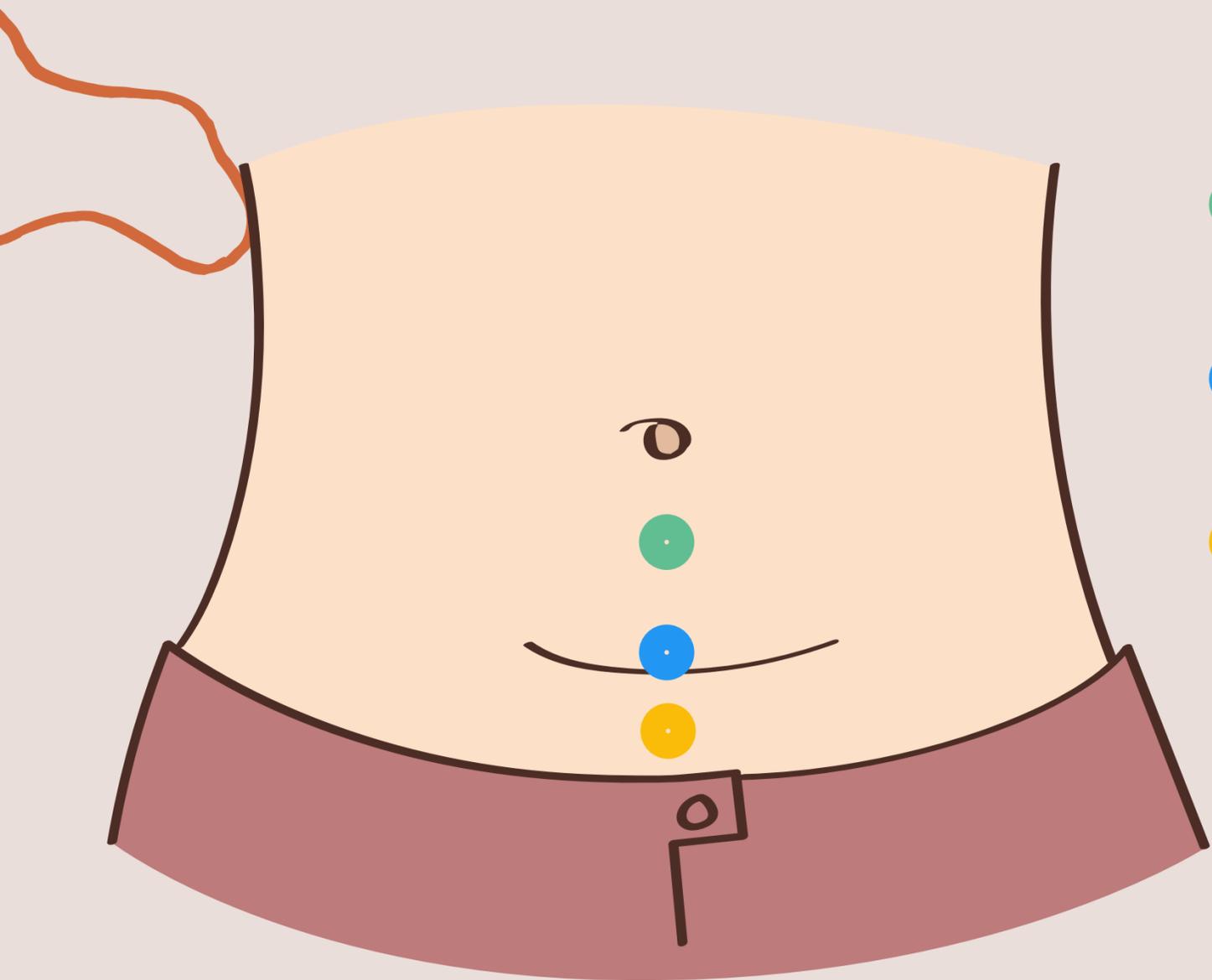

以心中醫診所
Rapha Chinese Medicine Clinic



- 百會：兩耳尖往頭頂連成一線，再從鼻梁往上連線到後腦，兩線交叉點處。
- 四神聰：位於百會穴前後左右各距1寸處，共4穴。
- 神庭：前額髮際線，正中直上量約1厘米處。
- 本神：神庭穴左右兩旁約3寸處，共2穴。
- 印堂：眉心正中。

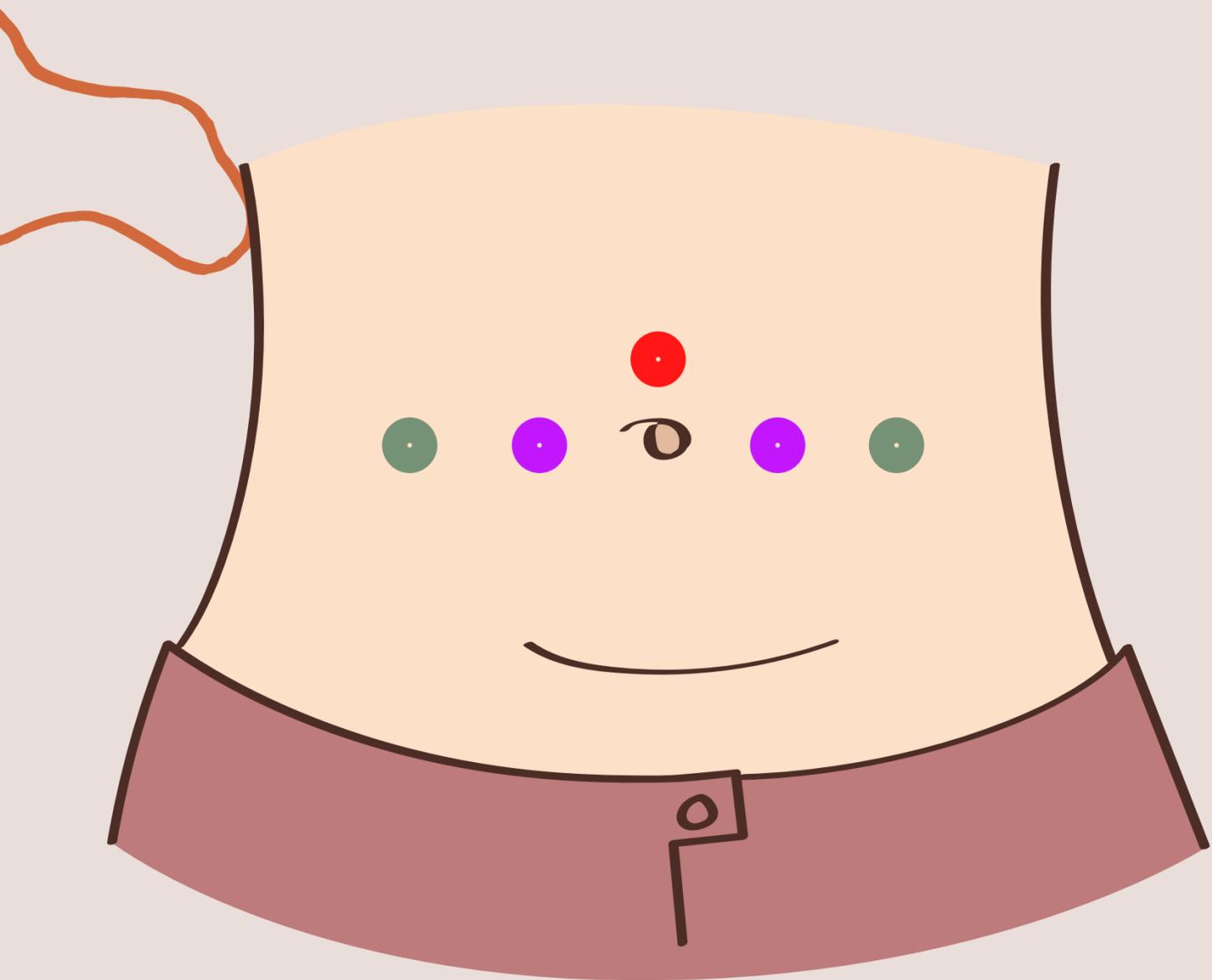
腸胃症狀





- 氣海穴 臍下1.5吋
- 關元穴 臍下3吋
- 中極穴 臍下4吋

舒緩腹脹、腹瀉、便秘
性功能障礙
調經、促進氣血循環



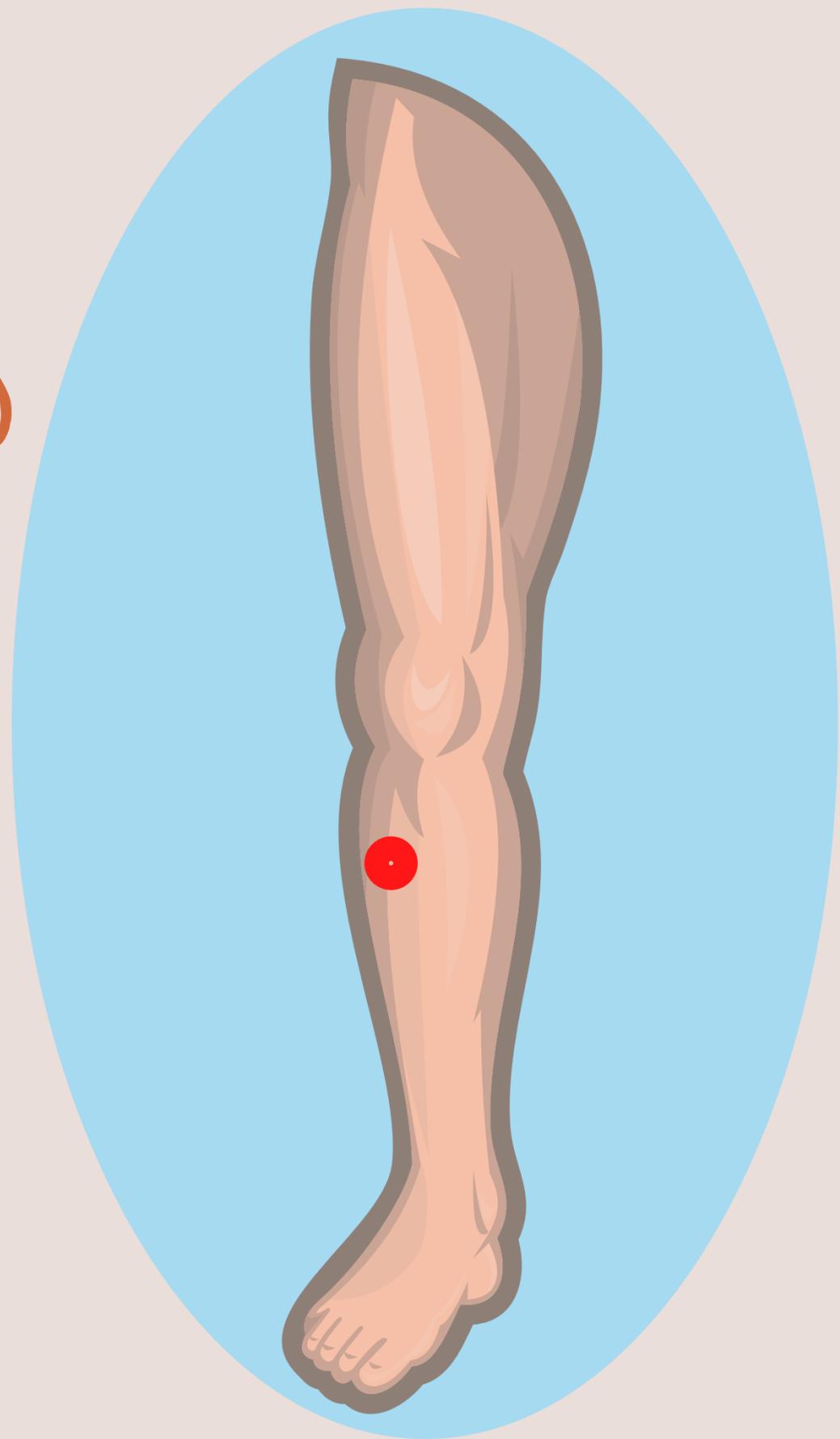
- 天樞穴 臍旁2吋
- 大橫穴 臍旁4吋
- 水分穴 臍上1吋

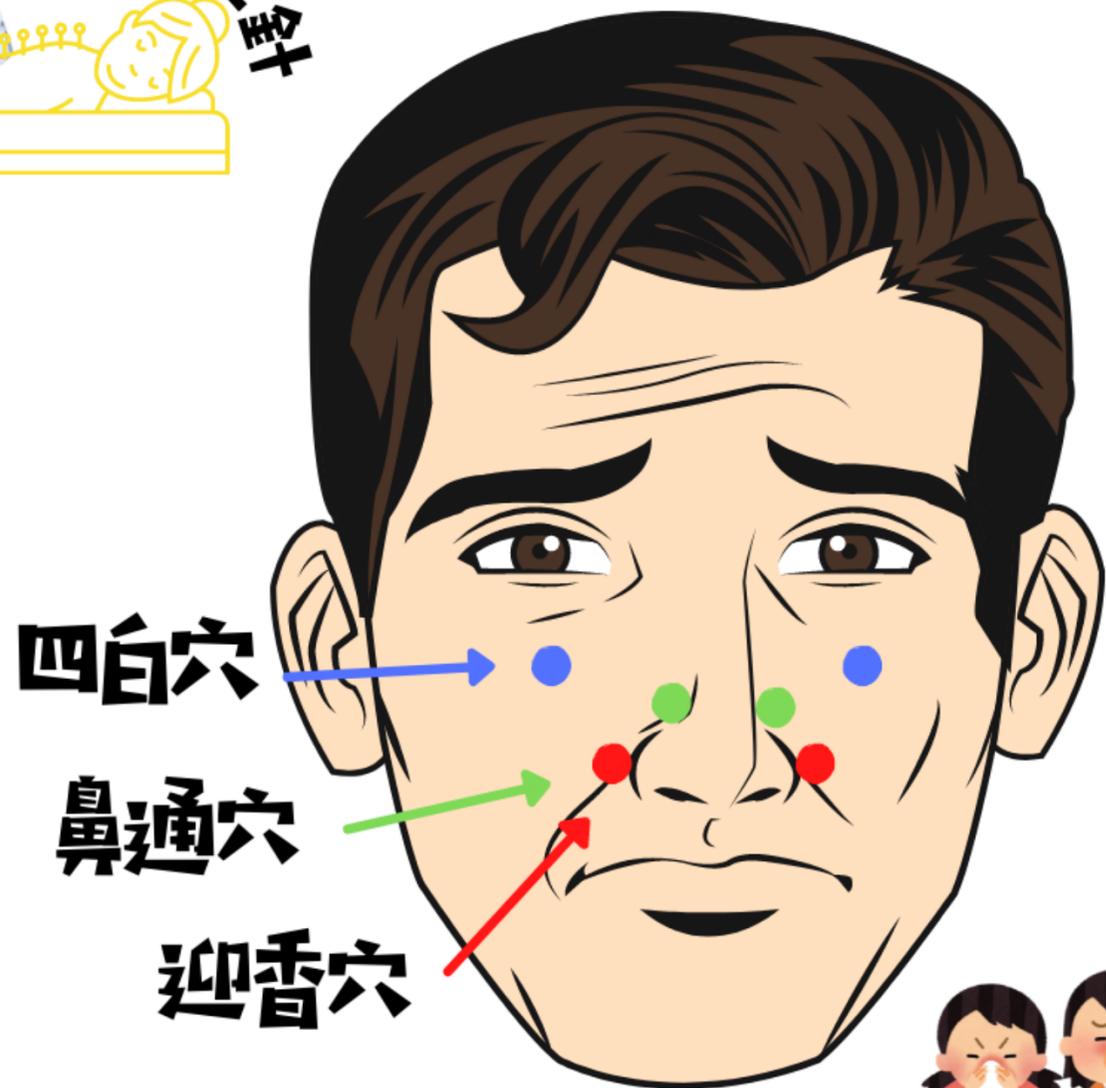
恢復消化功能，改善腸鳴腹脹
止瀉/通便

足三里

改善腸胃問題，
消化不良、嘔吐、腸鳴、便秘、腹瀉
月經問題

保健大穴





四白穴

鼻通穴

迎香穴

4個穴位KO症狀



鼻敏感好辛苦?

鼻塞 流鼻水 打噴嚏



以心中醫 | RaphaClinic.hk

請按

save & share 請按



合谷穴



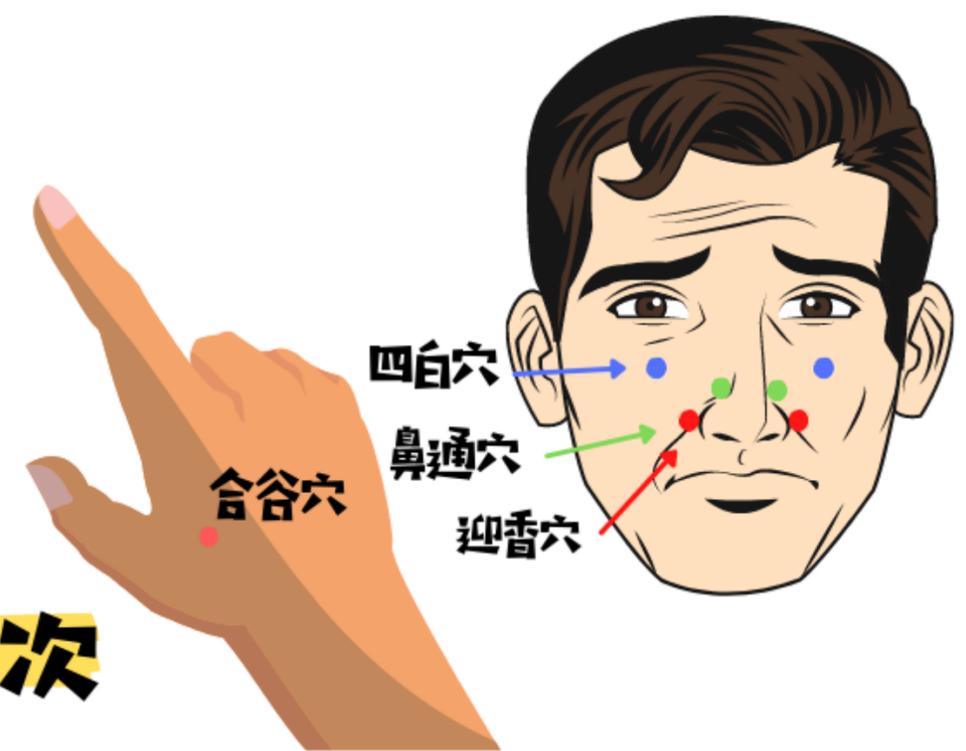
鼻敏感好辛苦?

鼻塞 流鼻水 打噴嚏



以心中醫 | RaphaClinic.hk

4個穴位KO症狀



每天點按**3-4次**

每次**20下**

不需等鼻敏感發作才按

平常可多按



4個穴位KO症狀

鼻敏感好辛苦?
鼻塞 流鼻水 打噴嚏



以心中醫 | RaphaClinic.hk



♥ 請按 ♥

save & share

RaphaClinic.hk | 以心中醫

Thank you!

緊急肺炎WhatsApp: 97220399

IG/FB: RaphaClinic.hk

Youtube: 一分鐘EC



Want some free health tips?
pls FOLLOW, LIKE, and SHARE