

目錄

序	6
編者的話	8
前言 流感為何這麼可怕？	9
第一章 全面認識流感和禽流感	15
第一節 流感≠傷風感冒	16
第二節 流感的病徵和併發症	17
第三節 每個人都要打流感針嗎？	20
第四節 「禽流感」這只狼終於來了？	25
第五節 禽流感還是「人禽流感」？	27
第六節 禽流感防疫必識	31
第七節 禽流感事件簿	36
第二章 中西結合抗流感	43
第一節 中醫角度看流感	44
第二節 風熱和風寒感冒	46
第三節 「寒底」和「熱底」體質	49
第四節 增強免疫力應付禽流感	51
第五節 抗流感要多吃的食物	53
第六節 健康生活防流感	57
第三章 強肺健脾益氣30湯方	61
一、西洋菜南北杏蜜棗湯	62
二、小白菜滾肉片	63
三、芥菜生薑瘦肉湯	64
四、海蜇雪梨杏仁湯	65
五、雪梨燉官燕	66
六、蟲草百合燉瘦肉	67
七、蘇葉薄荷雞蛋湯	68
八、薑香蘇葉雞蛋湯	69
九、法夏杏仁鷓鴣湯	70



強陣抗流感

十、川貝燉鷓鴣	71
十一、沙竹杏貝鷓鴣湯	72
十二、苦瓜黃豆煲瘦肉	73
十三、霸王花煲豬肉	74
十四、百合雪耳瘦肉湯	75
十五、無花果菜乾煲瘦肉	76
十六、蚌花瘦肉湯	77
十七、金銀菜杏仁豬肺湯	78
十八、魚腥草豬肺湯	79
十九、西洋菜臘鴨腎豬肺湯	80
二十、蘿漢果豬肺瘦肉湯	81
二十一、芫茜蔥白魚片湯	82
二十二、芫茜皮蛋滾魚片	83
二十三、青天葵煲瘦肉	84
二十四、燒豬骨煲豆腐	85
二十五、鹹魚頭豆腐湯	86
二十六、蔥豉湯	87
二十七、腐竹銀杏煲豬肉	88
二十八、大芥菜煲番薯	89
二十九、番薯杏露	90
三十、靈芝青天葵蜜棗瘦肉湯	91

第四章 預防流感25飲方	93
一、水蘊籐薏米水	94
二、冬桑葉白豆湯	95
三、花旗參大海欖泡茶	96
四、花旗參野菊花茶	97
五、薑糖水	98
六、薑蔥湯	99



目錄

七、蔥豉湯	100
八、鹹薄荷茶	101
九、薄荷糖	102
十、西瓜皮薏米乾薑糖水	103
十一、淡鹽水	104
十二、醋糖	105
十三、芫茜薄荷薑茶	106
十四、午時茶	107
十五、三鮮茶	108
十六、板藍根茶	109
十七、桑菊把葉茶	110
十八、蒼朮貫仲茶	111
十九、藿香正氣散	112
二十、甘露消毒散	113
二十一、六一散	114
二十二、玉屏風散	115
二十三、荊防收毒散	116
二十四、柴葛解肌湯	117
二十五、桑菊飲	118

第五章 防治禽流感10食療方	119
一、靈芝青天葵瘦肉湯	120
二、靈芝無花果杏仁湯	121
三、玉屏風湯	122
四、川貝百合湯	123
五、沙參玉竹雪耳煲瘦肉	124
六、蘋果雪梨瘦肉湯	125
七、青紅蘿蔔煲豬鬚	126
八、養陰清肺湯	127



強陣抗流感

九、川貝燉蜜糖	128
十、苦瓜赤小豆排骨湯	129

第六章 裝備自己·深入了解流感	131
第一節 現代醫學說「流感」	132
第二節 流感病毒知多口	134
第三節 禽流感病原體和人類病徵	136
第四節 禽流感病毒的「洗牌效應」	139
第五節 治療流感的常用西藥	142
第六節 中醫防治流感的經典方例	147
第七節 抗流感的中藥介紹	148
第八節 流感病人的護理知識	151
第九節 不同階段流感的飲食護理	154
第十節 正確對待流感	158

第七章 名家推介10款春季防病藥方湯水	163
一、傷風方	164
二、新會陳皮素粥	165
三、清咽潤喉祖傳方藥	166
四、蘿蔔腳魚湯	167
五、銀菊香薷茶	168
六、檸檬薄荷飲	169
七、冬瓜薏仁湯	169
八、治療春溫感冒發熱的處方藥粥	170
九、鵪鶉螺仔薏米粥	171
十、藿香菊花粳米粥	172

後記	173
----	-----



編者的話

提升體質 對抗病菌

近年來關於食物安全的問題不少，如病菌的有牛的瘋牛症（克雅二氏症，Creutzfeldt-Jakob Disease）、豬有豬鏈球菌（Streptococcus suis）、致癌物質有魚類的孔雀石綠（Malachite Green）、食品製作過程中可能加入的色素染料蘇丹紅一號（Sudan I）、魚類特別是珊瑚魚又有雪卡毒素（Ciguatoxin）等等。近期則揭發有售賣過期食品的問題。當然，還有最近再次流行的話題：雞和野鳥的禽流感（Avian Influenza）。人命大過天，這林林總總的問題，引起社會越來越關注。

踏入2006年，高致病性的禽流感H5N1已經證實蔓延至中東及歐洲，本港亦再發現有雞及雀鳥染有禽流感H5N1病毒。在禽鳥身上驗出禽流感病毒屬實正常，因為顧名思義禽流感病毒當然是在禽鳥身上的，正如在人類的人類流感病毒一樣。但如果人患上禽流感，這便不是開玩笑，一旦如骨牌效應發生傳播，那將是人類的大災難。誠然，發生一樣病有內因還有外因，有時哪樣輕重都很難說。筆者慨嘆，人類明知吸煙同樣可能令人類患上各種病症，但為甚麼仍有那麼多人吸煙，而吸煙亦沒有像其他致癌物質般，被完全禁止呢？

雖然說：物必先腐而後蟲生，當某樣食物安全問題出現的時候，總有些人會即時避免食用那些食物。在大自然總有各種各樣的病菌，因此認識流感病症及如何在日常生活及飲食習慣中提升個人體質，對抗病菌更形重要。

黎榮鉅

kennylai@kennylai.com

2006年2月

