



南北杏潤肺湯 (1-2人份量)

材料： 南杏仁三錢、北杏仁三錢、羅漢果1/3個、陳皮一塊、生薑一片、豬展半斤。

做法： 將所有材料洗淨，放入煲內，加入8碗清水，文火煲2小時。

功效： 滋陰潤肺、止咳化痰。

杏仁潤肺湯

防上呼吸道疾病

香港天氣不時都有反常的變化，使正常的六氣：風、寒、暑、濕、燥、火變為六淫之邪，侵襲人體，因而出現種種外感傷寒的疾病。而最常見的就是上呼吸道的感染，如感冒、咳嗽、鼻敏感、哮喘、氣管敏感等。

一般來說，上呼吸道的病變如外感咳嗽並非嚴重疾患。而鼻敏感、氣管敏感多為正氣虛弱，只需治理及時，加上正確的調理方法和配合適量的運動，康復並不困難。

及早調理免後患

但倘若誤治或是遲緩了時間診治，或治後調理不善，便會經常反復發作，損耗正氣，這時病邪便從上呼吸道經肺及脾再及腎。痰凝、血瘀、水停於體內而進一步演變成哮喘、肺脹、虛勞等病情較重的病患。如果你經常出現上呼吸道問

題，平日應要持續做適量的運動，增強體質，提高抵抗能力。亦要注意氣候的變化，防寒保暖，避免傷風受涼，尤在氣候反常及轉季之時，更要適當調攝養生。

氣候變化 易致病情反覆

咳嗽痰多者，飲食不宜肥甘厚味，以免損及脾胃、蘊濕生痰。燥熱、肺陰虛弱者，應避免進食過於辛辣香燥的食物。對於咳血痰多、久患哮喘者，將等份的帶皮苦杏仁與冰糖調製杏仁糖，於早、晚各服用三錢，十天為一個療程，對舒緩症狀有一定的幫助。✔



話你知

中草藥冷知識—杏仁

有南、北杏仁之分。南杏仁又名「甜杏仁」，味甘，性平，無毒，有潤肺止咳、平喘下氣的功效；北杏仁又名「苦杏仁」，味苦，性溫、有小毒，有止咳平喘、潤腸通便等功效，多用於外感咳嗽、喉嚨不暢、腸燥便秘，藥性比南杏強。因北杏仁有小毒，必須控制用量。南杏經常與北杏同時使用，可增加潤肺止咳的功效。