

手足口病原因 | 口腔現疱疹小心患手足口病 中醫教3穴位推拿助退燒 推介一款食療輔助調理

撰文：打邊爐

發佈日期：2026-03-27 03:29 更新日期：2026-03-27 09:48

- 點讚
- 分享



手足口病原因 | 手足口病是兒童常見病毒性傳染病，不過成人都有機會染上，一旦中招手足和口腔出現疱疹，十分難受。《最強生命線》請到中醫師來講解手足口病，有沒有食療可以作輔助調理？

[延伸閱讀：血癌不只有白血病！多發性骨髓瘤復發性極高 專家拆解5大徵狀](#)

手足口病原因 | 口腔現疱疹小心患手足口病 中醫教3穴位推拿助退燒 推介一款食療輔助調理

在中醫角度，手足口病屬於「溫病」範疇，基督教聯合那打素社康服務註冊中醫師李嘉曦中醫師指，當感應時邪疫毒，加上心肺脾濕熱內搏，以致濕毒發於手足；濕毒上熏口咽，外透皮膚，就會成為疱疹。這些疱疹、紅疹或潰瘍會出現在手足和口腔。

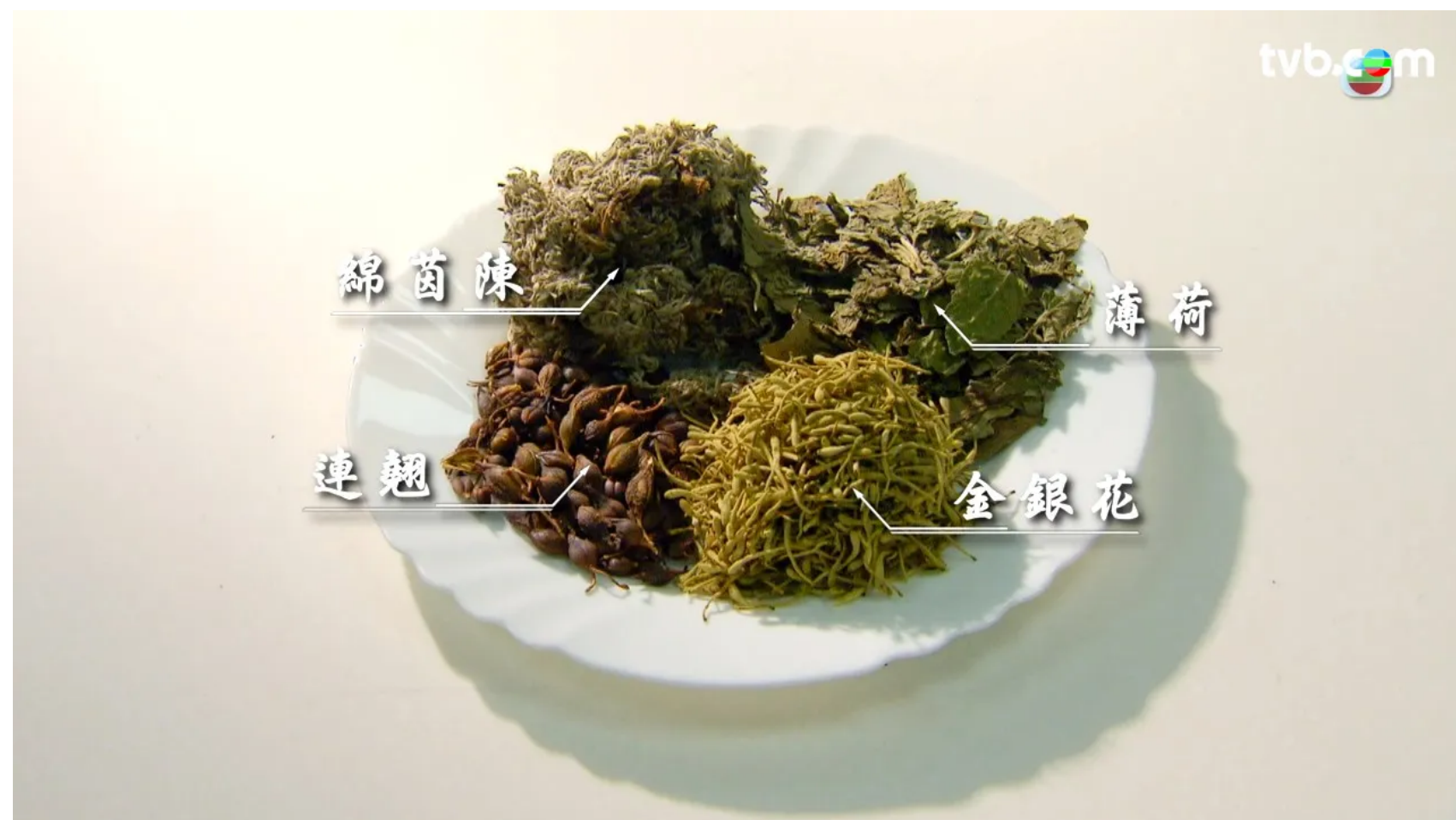


中醫認為幼兒是「稚陰稚陽」之體，臟腑嬌嫩，所以中招後，發病迅速，一定要盡早治療。

李嘉曦中醫師指，中醫會疏風清熱、利濕解毒，常用藥材有金銀花、連翹、茯苓、羅漢果和薄荷。而小朋友不願喝中藥改以藥浴浸泡擦身，都可以有舒緩療效：

浴浸藥材：金銀花、連翹、綿茵陳和薄荷。

做法：將藥材煮30分鐘，薄荷在最後1至2分鐘加入。藥水變暖後，讓小朋友浸浴10分鐘即可。注意以上藥浴治療不適合患有蠶豆症的小朋友。



另外，中醫指，小兒穴位推拿可以助退燒、舒緩口腔不適：

- 推「天河水」：用食指和中指的指腹，從腕橫紋的中點推向肘橫紋的中點。動作需輕快，不用太大力；每邊推100下，總共200下。

🍪 本服務使用 Cookies

本服務採用 Cookies 以保持其可靠性，促致個人化內容和廣告。請按「同意」代表閣下同意我們的 [Cookies 政策](#) 以及 [個人資料收集聲明](#)。

同意

相關文章



飲茶 | 拆解喝茶3大好處 中醫提醒按個人體質揀茶葉 推介1款茶療瘦身消脂 生活 2026-03-26 06:42

生蛇 | 中醫提醒春季易生蛇 忌食2類食物 推介一款涼血解... 生活 2026-03-24 03:30

失眠 | 中醫揭一種人士易有失眠問題 按穴位可改善睡眠質... 生活 2026-03-10 02:45

蕁麻疹 | 中醫揭誘發蕁麻疹2大原因 飲食不節人士易中招... 生活 2026-03-05 03:33

眼挑針 | 中醫警告1生活習慣易致「眼挑針」！推介熬夜... 生活 2026-03-04 03:20

驚蟄養生 | 春天肝氣旺盛易中風！中醫教按3大穴位疏肝... 生活 2026-03-02 08:05

高血壓 | 中醫揭都市人高血壓3大成因！一手法按穴位防... 生活 2026-02-27 04:08

紅斑狼瘡 | 中醫揭患者多是陰虛火熱體質 推介一款燉茶清... 生活 2026-02-24 03:00

毛囊炎4大病發位置 中醫警告2大人士高危 推介金銀花薏米... 生活 2026-02-20 05:32

肩膊/腰骨出現痠痛 中醫拆解3大慢性痛症... 生活 2026-02-10 03:28

更年期耳鳴又心悸？女士更年期綜合症11大症狀！中醫推... 生活 2026-02-05 03:17



- 揉按「少商穴」：緩解因口咽疼痛而出現拒食的情況。用拇指指甲去揉陷，但要注意力度，每邊可掐30下



- 捏脊：手足口病後期可捏脊，增強疏通氣血。用拇指和食指，從龜尾穴沿著脊柱兩旁一邊捏，交替向上推至大椎穴。通常做3至5次，令幼兒皮膚潮紅就可以了。



醫師推介北沙參扁豆湯，患者在家中可自行以食療作輔助調理。

材料：北沙參10克、白扁豆10克、麥冬10克、生薏仁10克、陳皮一塊、無花果數粒、瘦肉適量

做法：所有材料加水煮



本服務使用 Cookies

本服務採用 Cookies 以保持其可靠性，促致個人化內容和廣告。請按「同意」代表閣下同意我們的 [Cookies 政策](#) 以及 [個人資料收集聲明](#)。

同意



本節目內主持及嘉賓的言論純屬個人意見並不代表本台立場

#手足口病 #中醫

主頁 / 健康生活 / 生活

紫菜湯食譜 | 美味湯菜 手打姬松茸肉丸紫菜湯 | Margaret傅季馨 | 流行都市

撰文：Mia
發佈日期：2026-03-27 03:00

點讚

分享



【紫菜湯食譜】手打姬松茸肉丸紫菜湯

做法：

1. 姬松茸搾乾水分後剉至幼細，備用。
2. 免治豬後腿肉加入胡椒粉、糖、鹽、生抽、已拌入半湯匙水的小梳打。
3. 薑蔥水隔渣，拌入豬肉內，倒入生粉水用手攪拌及搥至黏稠及有彈性，拌入姬松茸和2湯匙油，攪拌均勻，放入雪櫃內冷藏最少1小時。
4. 白鑊內烘乾蝦米，然後下油爆香，加入蒜頭、水煮滾，成為「湯底」。
5. 豬肉料從雪櫃取出，捏成丸子狀後放入湯底內，以中慢火煮熟。
6. 把浮起的肉丸先行撈起，湯底內加魚露、糖、胡椒粉、麻油調味，然後放入紫菜煮至軟，即可與肉丸同時享用。

【流行都市】美味湯菜 手打姬松茸肉丸紫菜湯

今集《流行都市》「睇碟食飯」環節有 Margaret傅季馨 教大家做「手打姬松茸肉丸紫菜湯」。

TVB

相關文章



海蝦食譜 | 酸辣開胃 香葉三杯蝦 | Margaret傅季馨 | 流行都市
生活 2026-04-03 03:00

頭皮 | 熱水洗頭會破壞頭皮保護層！醫生拆解頭皮屑成因...
生活 2026-04-02 08:35

無花果南北杏豬蹄湯食譜 | 簡單方法煲出清甜滋潤湯水 豬...
生活 2026-04-02 04:33

杏鮑菇食譜 | 和風煮法 金沙酒香脆鮑菇 | Bosco李家錠 | ...
生活 2026-04-02 03:00

三杯雞食譜 | 鮮炸豬油爆香料頭 5步煮出不一樣的三杯雞
生活 2026-04-01 03:30

煎蛋食譜 | 時令煎蛋 蝦蓉香椿菜煎蛋 | 三姐蕭秀香 | 流行...
生活 2026-04-01 03:00

喉炎 | 聲沙喉痛隨時患急性喉炎 醫生點名4類人士高危 飲...
生活 2026-03-31 08:40

雞油津白食譜 | 打工仔必學簡單易做 3大貼士令菜式香甜...
生活 2026-03-31 03:15

鮫魚食譜 | 鮮美醬汁 番茄煮魚 | Leslie陳國賓 | 流行都市
生活 2026-03-31 03:00

餃子食譜 | 韭菜豬肉餃簡單4步整好 豬肉/海蝦比例要留意
生活 2026-03-30 03:27

蘿蔔飯食譜 | 古早新意 蘿蔔飯照燒豬頸肉 | Annie黃婉堂...
生活 2026-03-28 03:00

本服務使用 Cookies

本服務採用 Cookies 以保持其可靠性，促致個人化內容和廣告。請按「同意」代表閣下同意我們的 Cookies 政策 以及 個人資料收集聲明。

同意