

■中醫建議，除通過中藥內服、行山、跑步等都可有效緩解長新冠症狀。



運動康復

有些感染新冠患者，在康復後出現肢體乏力，呼吸急促，胸悶氣短症狀，明顯感覺運動時體能較之前衰退，動則勞累氣喘不止。該長新冠患者，應放寬心態，減少運動量，循序漸進，慢慢加強。行山、跑步、體操可以有效緩解長新冠症狀，但不可操之過急過分勞累，長新冠患者應選擇適合自己力所能及的運動。另外，充分的休息和睡眠亦有利於長新冠患者的康復。

心情調攝

一些新冠感染者治癒後或多或少會有心理負擔，擔心是否有長期的身體副作用、擔心身旁人的歧視、擔心是否仍有傳染風險等。此時，應多方面了解何謂長新冠，以及可能出現的症狀，認識身體出現的症狀是可以慢慢改善的，調節自己的心態，可通過適當運動、傾聽、訴說等緩解壓力，或尋找醫生幫助。

合理用藥

感染新冠病毒患者在與疫症病毒相搏後，都會表現出身體虛弱狀況，中醫一般按照患者身體表現及臨床症狀體徵診斷出不同證型，如脾肺氣虛證、氣陰兩虛證、邪戀正氣虛證等。按照患者發病的時間、地理、個體變化給予辨證用藥治療。一年四季不同時間發病，用藥不一定一樣；不同地區發病，用藥也不一定一樣；同一家庭，不同體質，用藥不一定一樣。每位患者病發後所表現的長新冠症狀，也不盡相同，故用藥時應遵從醫生指導用藥。

■白菊



■麥冬



■花旗參



4. 參麥菊花飲

花旗參 10g、麥冬 10g、蘆根 10g、白菊花 6g、冰糖 12g、礦泉水 1500ml，浸泡 20 分鐘，中火煮 15—20 分鐘，分次飲用，適合長新冠的咽乾咳嗽、胸肺灼痛症狀者，每周服用 4—5 次。

5. 紅景天茶

紅景天 10g、玫瑰花 5g、冰糖 10g、200ml 滾水焗 3—5 分鐘，可反覆加水焗飲。（紅景天性味澀，反覆沖水時可適當加入冰糖緩解。）每周 3—4 次，具補益氣血、安神作用，對於長新冠而致失眠症狀者有一定療效。



■玫瑰花

■紅景天



■山藥



■黃耆



■紅參



3. 紅景天參羊肉湯

紅景天 20g、紅參 10g、炮天雄 5g、陳皮 3g、生薑 3 片、羊肉 500g，焗湯 2 小時，每周 2—3 次，適合長新冠的畏寒肢冷、關節疼痛、胸悶呼吸不暢症狀者；高血壓患者、女性月經期、孕婦忌服。

1. 山藥百合粥

新鮮的淮山 150g、百合 150g，陳皮 5g、化橘紅 5g、適量香米煲粥，每周 4—5 次，適合長新冠症狀輕者，可起到補脾清肺止咳功效。

2. 黃耆六君湯

黃耆 12g、黨參 12g、雲茯苓 10g、白朮 10g、生甘 6g、陳皮 3g、生薑 3 片，瘦肉 150g 或新鮮乳鴿一隻，焗湯 2 小時，每星期 2—3 次，適合年老體虛，乏力倦怠，食慾不振的長新冠者。

飲食調理

感染新冠後，飲食宜清淡且富有營養，宜食易於消化食物，忌食煎炸生冷肥甘油膩。咳嗽痰清、食慾不振、倦怠乏力、畏寒關節痛、腹脹、大便溏稀者，需選用適合個人症狀的湯藥。

近日，本港疫情持續升溫，至今新冠感染人數已逾 200 萬人次，因感染新冠病毒後而致長新冠症狀患者數量不斷增多，嚴重影響患者工作及生活質素。症狀輕者可在短期內慢慢自我調整康復，症狀嚴重的，則需介入治療方可完全康復。通過多方面的調查印證，傳統中醫藥在診治長新冠症狀有明顯優勢。筆者在診治長新冠患者時，一般通過中藥內服、飲食調理、康復運動教導的方法，取得理想療效。

文：香港中醫學會 李振輝中醫師 圖：資料圖片

長新冠分輕重 中醫藥供良方

據世衛組織 (WTO) 資訊，大約 10% 至 20% 感染了新冠病毒病的人士，可能會繼續受到新冠病毒病的中長期影響，這些影響統稱為新冠肺炎長期影響或「新冠肺炎長期綜合後遺症」。定義指出，長新冠症狀通常發生在感染新冠病毒患者身上，在感染後 3 個月內出現，持續至少 2 個月或以上，且無法被檢查及診斷出來。當中，常見的長新冠症狀有咳嗽、畏冷、頭昏、嗜睡、乏力、腹脹腹瀉、失眠、呼吸不暢、心悸、月經不調等，因個體差異，所表現的症狀輕重不同。

