醫者之言
郭岳峰
香港仲景堂中醫綜合診療中心　註冊中醫

中醫治新冠肺炎

——恢復期以益氣養陽為要

▶為患者把脈是中醫診症方法之一

自二〇一九年十二月新型冠狀病毒肺炎疫情爆發以來，內地專家一直沒有停止通過從中醫藥中尋找治療方法的探索。二〇二〇年三月四日，國家衛生健康委員會印發了《新型冠狀病毒感染的肺炎診療方案（試行第七版）》，要求在救治工作中積極發揮中醫藥作用，加強中西醫結合。根據中醫辨證，《方案》將新型冠狀病毒感染的肺炎分濕邪鬱肺、邪熱壅肺、邪毒閉肺、內閉外脫等四種症狀，並給出指導方劑以供臨床靈活加減運用。

據統計，內地三月十二日新增確診病例八例，多個省市已呈現連續多日減少，甚至歸零。隨着時間的推移，治療痊愈的患者亦越來越多。可以說，目前內地的防疫抗疫工作曙光已現，令人鼓舞！但縱觀世界範圍內，有不少國家的疫情似有擴大的趨勢，因此我們仍然不能掉以輕心，以免功虧一簣。

據中國工程院院士、天津中醫藥大學校長張伯禮所說，此次新冠肺炎根據病因症狀及病機分析，似屬中醫文獻記載也較少的濕毒疫。主要要素是濕、熱、毒、瘀及氣虛，其中濕邪致病的特點明顯。

防止發展成為重症

從新冠肺炎患者的典型症狀來看，早期是發熱、乾咳，乏力等，以及食慾差、噁心、便溏腹瀉等，舌淡多見膩苔。從病程也表現以下特徵：濕邪重濁黏滯、病情纏綿，起病多數緩慢，潛伏期長，症狀溫和；到後期少數患者可加速發展為較重症狀，如痰瘀壅肺、邪毒閉肺、內閉外脫等；病毒轉陰後的恢復期，常見邪氣留戀、餘熱未清，有部分重症患者的免疫功能和組織損傷，需要長時間修復。中醫藥早期治以宣肺透邪，芳香化濁、平喘化痰、通腑瀉熱等治法，改善主要症狀，平穩退熱，不反覆，止咳化痰平喘，改善消化功能，起到防止病邪深入，不向重症發展的作用。

假若發展成為重症期，則採用清熱化痰通腑泄濁，可以減輕肺部滲出，提高氧合水平，穩定血氧飽和度，減少激素和抗生素使用強度；為控制炎症反應過度，截斷危重症發展，可採用清熱涼血，透營轉氣治法。危重症可以在西醫規範治療的基礎上輔以一些清心開竅、益氣固脫、涼血養陰的藥方，搶救患者生命。

俗話說「殺敵三千，自損八百」，新冠肺炎患者治療痊愈後，往往身體正氣亦受到不同程度的傷害，而遺留各種各樣的問題。因此要特別重視恢復期的治療，病毒的核酸檢測雖然已經轉為陰性，但乏力、咳嗽、食慾不振、精神狀態差等症狀，仍然存在，肺部尚有殘餘炎症，此時應繼續服用益氣養陽、活血化瘀、通絡散結、健脾和胃的中藥，以改善症狀，同時可促進免疫系統功能和損傷臟器組織的完全修復。根據患者表現出的不同症狀，可選用生脈散、玉屏風散、沙參麥冬湯、竹葉石膏湯、參苓白朮散、補中益氣湯加澤蘭、益母草等隨證治之。

艾灸提高人體正氣

另外，有大量臨床和實驗研究證實艾灸可以提升人體白血球和巨噬細胞數量，增強其吞噬能力；並能使血清補體效價升高，從而提高機體非特異性免疫功能。其次，對於T淋巴細胞和自然殺傷（NK）細胞活性亦有明顯的提升作用；體液免疫方面，艾灸可令血清免疫蛋白含量大幅度提高。這些對於提高人體正氣，抵禦外邪侵襲無疑會起到正面的作用。另一方面，艾灸過程中產生的煙霧對於環境當中的微生物（細菌、黴菌、病毒等），亦有一定程度的殺滅作用。艾灸之法，操作簡便，而且成本低廉。

此外，適當運動可以加快身體機能的恢復，像太極拳、八段錦、五禽戲、廣播體操等，簡便易行；聽音樂、唱歌等等方法，均可採用。

隔薑灸法

準　備

- 取生薑一塊，選新鮮老薑，沿生薑纖維縱向切取，切成厚約0.3cm的薑片，大小可據穴區部位所在和沿用的艾炷的大小而定，中間用三棱針穿刺數孔。

施　灸

- 將生薑放在穴區，置大或中等艾炷放在其上，點燃。待患者有局部灼痛感時，略略提起薑片，或更換艾炷再灸。

療　程

- 一般每次灸三至五次，以局部潮紅為度，隔日一次。十次為一療程。第一次灸背部，第二次腹部，交替進行。

穴　位

- 背部——大椎，肺俞（雙側），脾俞（雙側），腎俞（雙側）；
- 腹部——中脘，下脘，神闕，氣海，關元，天樞（雙側）。

▶艾灸歷史悠久，是中醫針灸療法中的灸法

疫情下的心理調適

杏林細語

新冠肺炎疫情下，戴口罩、勤洗手已是基本的防疫措施，可是過猶不及，若然頻密洗手，於臨床心理角度而言，可能已是一種病態。

臨床心理學家甄梓竣博士說：「勤洗手是良好習慣，二十秒只是一個指引，但如果洗手的時間過長或次數過多，不單可能損害雙手表皮，令雙手乾燥，嚴重者會令表皮破損，增加細菌感染的風險。如果有人在理性上知道重複洗手的行為是不必要或造成傷害，只為了減輕自己心理上焦慮的感覺而重複洗手，他便可能患上強迫症。當然我們不會只以洗手多寡去斷症，還需要詳細了解求診者行為影響其生活的程度。如果行為嚴重影響到工作和社交等生活，當事人便有需要尋求專業人士的協助。」

現時不少人減少了社交活動，宅於家中應如何調節心態？他說：「大家改變了原本的生活方式，並非所有人能立刻適應過來，終日在家可能令人感覺沉悶，獨處的時間多了，也就是說和自己相處的時間突然增加。有些人以往可能長時間工作，或埋首於社交娛樂，甚至麻醉自己，為的是逃避自己的真實感受。再者，與家人相處的時間增多，摩擦好像突然多了。我們可以利用這個契機，了解自己，接納自己和身邊人平日收藏了的一面。社交不一定要面對面，現今資訊科技發達，就連長者也懂得利用手機聯絡家人朋友。疫情期間，大家雖然減少了共同活動的催化劑，但關係不會因此而終止。」

港大微生物學系講座教授袁國勇早前指出，疫情到年底也不會完，更因擔心從外輸入病毒而建議大家不要外遊。對此，甄梓竣說：「香港是亞洲國際都會，當外圍出現危機時，香港經濟難免受威脅，但大家要知道，生命健康安全比其他事情來得重要。疫症過後，大家可能在同一個原點重新開始。每個人可能經歷過最壞的情況，也會從以往的經驗了解自己有能力從低谷回來，這證明我們有能力面對下一個難關。」

大公報記者 陳惠芳

▲突然改變生活方式，有些人需要時間適應

洗手防感染起源

醫療領域

侯鈞翔

疫症期間，人人都注重了個人衛生。

我們不知道疫症什麼時候完，也不知道什麼時候病毒會在自己身上出現，但我們每天可以做的，是先做好自己的本分。

個人衛生，是很個人的事情。我們不是做給別人看，也沒有人會先給我們評分，我們到底做得有多好、多足夠。若然疫情迅速於社區爆發，個人衛生非常重要。每天做洗手這個動作時，要用關乎生死的嚴肅態度，也可想像有雙眼睛盯着你，才能做得好。「沙士」期間，醫護有所謂Buddy系統，兩人成一組，監察彼此有無做好清潔等動作，務求做到最好。

有人仍會問，為什麼新冠病毒，所有權威專家都說是飛沫傳播，關接觸雙手什麼事？你知道答案嗎？不是注意口鼻衛生戴口罩便可以嗎？理由是，病毒的飛沫，會隨地心吸力散落在地上或周圍的物件上，而病毒在這些物件上，仍可殘留生存高達數天，一旦不小心接觸了，便有機會傳給自己，一些簡單小動作如揉眼、摸口鼻等，便可出事。

新冠病毒更可在其他分泌物如眼淚、糞便和尿液找到，都可透過接觸或進食（糞口）傳播。因此，如廁後及吃飯前必須洗淨雙手。

為什麼洗手？洗手的習慣源自百多年前，還來自一個悲劇。正常的皮膚，因為細菌是我們肉眼看不到摸不着的，當時還沒有顯微鏡，也不認識細菌。婦女在生產過程中，或會出現「產褥熱」，令孕婦發燒，下身流出發炎分泌，幾天後死亡。那時，大家在沒有手套的情況下為婦女接生，這成了其中一個感染漏洞。當時有一位醫生，叫塞麥爾維斯（Ignaz Semmelweis），其醫生好友在解剖分析因產褥熱症逝世的病人時不慎割傷自己，出現同樣症狀死亡。他提議規定所有接生的醫生必須用漂白水洗手，結果大大減低產褥熱的發生。可惜，他卻受到其他同僚排擠而不得善終。

時至今日，洗手仍然被認為是在醫院避免感染的最重要方式之一。醫生在入手術室之前必須徹底消毒雙手，再戴消毒手套。這是在臨床期的醫學生訓練時，他們已養成的清潔反射習慣。現在，勤洗手，是市民在預防傳播病原上不可或缺的習慣。這個經驗，來之不易。勤洗手（搓手二十秒，包括掌指罅，並以酒精消毒），避免到人多擁擠的環境，注意環境衛生和定時清潔，是疫情期間不可或缺的措施。

作者為皮膚科專科醫生

每日一雞蛋

防疫資訊

新冠肺炎疫情持續，學校已經停課，教育局早前公布最早於四月二十日復課。現時，莘莘學子在家接受網上教學，長時間對着電腦，營養師建議他們每日一雞蛋，保護眼睛。

註冊營養師（美國）佘綺玲（Elaine）表示，此段時間學生宜每日吃一隻雞蛋，因為蛋黃含豐富葉黃素和玉米黃素，這兩種類胡蘿蔔素是視網膜上黃斑部的重要成分，對視力有保護功能。另外，粟米含同樣的營養素。而大家熟知的藍莓，具有花青素和抗氧化營養素，同樣可以保護眼睛。Elaine並稱，學童可以多進食三文魚，因三文魚是深海魚，含有奧米加三脂肪酸，另外，核桃含有的成分對促進視力和腦部發展大有幫助。還有，應多食用含胡蘿蔔素的橙黃色食物，如南瓜、番薯。此外，家長要提示子女，上網每六十分鐘，便要休息五至十分鐘，讓眼睛休息。

早前出現過市民搶米的情況，對此，Elaine說：「可能米飯是中國人的飲食文化，才會出現這種情況。米飯可以飽肚，但從西方營養學來看，它的營養價值不高。白米、通粉、米粉是經過精細處理的澱粉質，可產生熱量，但熱量會轉化成糖分，不利健康。所以，愛吃澱粉質的人可以選吃糙米飯，因糙米有穀殼，營養高；又或是全麥意粉，此因穀麥含鐵質及維生素B。白米於營養學來說，只是提供熱量。」

政府呼籲於疫情下，應減少外出及聚餐，市民足不出戶，有些人一日三餐可能都是靠外賣解決。

Elaine指多數人叫外賣是光顧茶餐廳，要吃得健康就要避免叫汁多的炒粉麵飯。汁含高糖分高脂肪，炒粉麵飯則油和澱粉質太多。增強免疫力需吸取優質肉類的蛋白質，可以選吃少汁的豬肉、雞肉、豆腐飯類。燒味飯則不宜吃高脂肪的燒肉飯，可以吃瘦叉燒以及去皮的白切雞飯。由於外賣食物少蔬菜，若要補充纖維，可以買些易清洗的青瓜、西芹、車厘茄等存於雪櫃，方便隨時食用。

對於不少人因疫情多了進食保健產品，她認為現在只是過渡期，並非長期性，更且疫情下，大家少了聚餐，多了在家食飯，健康更勝從前，毋須刻意進食保健品。

一般來說，兒童及長者的抵抗力不及成年人，其中消化功能會影響營養的吸收。Elaine解釋說：「小朋友的腸胃功能尚未發展成熟，所以他們攝取的纖維量不可與成年人相比。纖維量攝取需按歲數而增加，小朋友攝取過量，會影響消化系統的健康，如出現胃氣脹或腹瀉；長者因腸蠕動緩慢，更會引致便秘。為了增強免疫力，纖維吸收便要注意。若希望長者多進食優質肉類，可將肉類攪碎，而蔬菜未必需要攪碎，煮腍一些便可以，方便他們咀嚼及吞嚥。另外，長者每日進食一隻雞蛋，也是強身之選。」

面對未知何時完結的疫情，大家首要是強身健體，增強免疫力，才可對抗疫情。

大公報記者 陳惠芳

◀雞蛋含豐富營養

掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊