

新型冠狀病毒肺炎（COVID-19）的出現，打亂了全球的生活節奏，很多原有的計劃不得不推遲或取消。這個疾病同時帶來的，是人們對於病毒的恐懼。面對當下的疫情，由內地近來公布的新冠肺炎治愈數據中得知，中醫治療方式的加入，為控制疫症作出重要的貢獻。對於預防疾病，註冊中醫黃天賜分享自己多年的從醫經驗。

大公報記者 湯艾加

戴口罩是疫情期间的重要防護措施



▲註冊中醫黃天賜

中醫保肺 有方

戴口罩保護呼吸系統

《黃帝內經》提出：「心開竅於舌，肺開竅於口，肺開竅於鼻，肝開竅於目，腎開竅於耳。」當中指出，肺主一身之氣，掌管呼吸。鼻作為氣體出入的通道，與肺直接相連。因此，鼻的通氣和嗅覺必須依賴肺氣。肺氣調和，才能鼻竇通利、嗅覺靈敏，如外感風寒襲肺，則鼻塞流涕，影響嗅覺；肺有燥熱，則鼻孔乾澀；邪熱壅肺，往往有氣喘、鼻翼扇動等症狀。

作為身體對外界的重要防護系統，「鼻」的重要性由此得知，故而在目前的防護措施中，正確佩戴口罩十分必要。註冊中醫黃天賜說：「由於現時新冠肺炎疫情預計仍會持續一段時間，尤其是一些免疫力低及長期病患者，以中醫角度提醒大眾注意生活習慣、黏膜健康與疲勞管理，逐步提升個人免疫力。除了注意個人衛生、勤洗手及戴上外科口罩，做到外部防護，養成一些良好的生活習慣，還須配合醫師保健小貼士，做到內部的個人防護。」此亦是中醫「治未病」的原則。

掃描二維碼，
上大公網瀏覽
更多健康資訊

材料：

- 雪梨2個、蘋果2個、豬膾500克、陳皮1個、南北杏各15克、無花果2枚

做法：

- ①雪梨和蘋果洗淨，去皮去核，切小塊備用。
- ②豬膾洗淨切小塊，汆水備用。
- ③南北杏、陳皮、無花果等洗淨備用。
- ④將所有食材放入鍋內，注入適量清水，先用大火將水燒開，然後調至慢火煲2小時。
- ⑤最後加入適量食鹽即可享用。

功效：

- 潤肺止咳，健脾益氣。雪梨、蘋果清肺潤燥，加南北杏可潤肺止咳；豬膾補脾胃之陰精；陳皮、無花果益氣健脾。

禁忌：

- 體質偏於寒濕盛者，不宜多喝。



雪梨清肺潤燥

沙參玉竹雪耳百合湯 湯水潤肺

材料：

- 沙參15克、玉竹20克、鮮百合2個、雪耳1個、無花果3枚、瘦肉400克、水2公升、鹽適量

做法：

- ①把所有材料浸洗乾淨，雪耳浸30分鐘至發大，除去中間較硬部分再撕成小塊；鮮百合切走頭尾部分，逐瓣剝出。
- ②凍水連瘦肉一同煲滾，大火汆水幾分鐘後盛起，其間加少許酒辟走膻味。
- ③除鮮百合外，所有材料凍水放進鍋，大火煲滾後再轉中小火煲1小時。
- ④將鮮百合加到湯裏，再煲15分鐘，並加少許鹽調味，即成。

功效：

- 滋陰潤肺、止咳生津和養顏。

禁忌：

- 體質濕重的人不適宜喝。



▲腸道健康可減低患上呼吸系統病的機會



適時飲水保口腔濕度

黃醫師提出：「合理地飲水，也是保障健康的重要方式。每日八杯水，可以保障人體所需的水分足夠。怎樣飲用也有講究，一次飽飲，過多的水分難以被身體吸收，已成為尿液排出，這樣也會加重腎臟的負荷。若感到口渴才方飲水，則已是身體缺水的警報。一般而言，健康的飲水習慣應是早上起床後飲用約一杯的分量，因經過一夜的睡眠，身體內的水分要得到有效的補充；其後每一小時飲用約半杯的水分，可保證口腔的濕度，加強口腔黏膜的防禦功效。同一原理，皮膚的防護亦是如此。若皮膚過於乾燥，黏膜間空隙的增加可能造成病菌感染的風險，因此完成手部清潔後，適量塗上護膚霜亦是有效的防禦之道。」

生食有什麼風險

防疫資訊

疫情下，大家更注重個人衛生。那麼，是否不應吃生冷食物例如魚生？

港大微生物學系講座教授袁國勇曾表示，他從來不吃生的三文魚。原來，美國華盛頓大學水產與漁業科學助理教授切爾西伍德（Chelsea Wood）以及其他科學家曾作出一項關於線蟲的研究，結果於三月九日在國際著名生態學期刊《全球變化

生物學》（Global Change Biology）上發表。這班科學家對一九七八年至二〇一五年間的研究數據進行了整合，發現在三十七年的時間裏面，這種「海獸胃線蟲」的數量增加了二百八十三倍。伍德表示，不確定線蟲在過去幾十年大量增加的原因，可能是因為氣候變化、肥料和徑流產生了更多養分，以及海洋哺乳動物因素等。

許多人會有一個疑問，疫情下魚生之類

的食物是否不可吃？註冊中醫藍永豪博士稱，其實兩者似乎並無直接因果的講法，中醫認為魚生屬生冷之物，消化功能差、脾胃虛弱的人不適宜進食。脾虛可導致氣血不足，進一步損傷正氣，令人間接容易得病。

不過，在一些中醫眼中，魚生絕不是清淡之品，而是生冷之品，耗費體內大量陽氣方可消化，委實不宜進食。若處理不慎致食物中毒，更會削弱抵抗力，引致腹瀉，建議

在疫情期間不吃也罷。

疫情持續，有中醫指出，因本港有開設中醫藥學院的大學，包括港大、中大和浸大的中醫或中醫藥學院，甚或各中醫學會，若有人能出來領頭與政府接觸，擬出適合本港不同人群的中醫預防及治理方，不但可減輕前線醫護的沉重負擔，並可給予前線中醫用藥有所參考。

大公報記者 陳惠芳

你找到人生目標嗎？

從去年的「修例風波」到今年初新冠肺炎肆虐，令香港的經濟雪上加霜。失業大軍憂生活之餘，當中有人利用這段時間靜思未來去向，也有不少人參加「人生教練」課程，藉着了解感情關係、理財、培養健康習慣等，在別人幫助下清晰自己的障礙，找尋挑戰和機會，發放自身潛力。

阮先生是一位「人生教練」，他說可能因為疫情，多人失業，往後如何找回工作或另尋機會，成了他們的人生問號：「許多人甚至乎自己，只了解到自己的表面，其實內心深處可能並非如此。就以鐵達尼號海難為例，船因碰到冰柱而下沉，我們看到海面僅有大大小小的冰柱，惟再深入海底，就發現它們竟是巨大的冰柱。人若要明白自己想要什麼，就不可憑表面去找答案，應要進入内心深處，才可找到自己的人生目標。」

一位二十二歲的年輕人，便為了尋找人生目標而參加課程，而鼓勵他入讀的是其兄長。他說：「我們來自



▲人在迷惘時，更需要認清前路

仔。（這是目標嗎？還是人生必經之路？）這是目標。我以前無計劃也不會去想，課程或許啟發了我要找人生目標。」

另一位四十多歲、從事飲食業的Marco，他投放極大心血的火鍋生意，因疫情結業，目前只餘一間泰國菜食肆繼續經營。Marco說：「最艱難的時候，真係覺得捱不過去了。火鍋店是和朋友合作，後來拆夥到結業，生活不再忙碌，我才有時間想想自己未來的人生。參加了『人生教練』課程後，明白到做人需自我檢討，以前的事無論是對或錯，還是開罪了人，我要勇於面對，學做一個更好的人。

對於未來，我有很多想法，東山再起還是另找人生目標突破自己，便是我參加課程的原因。」他又言已改變了以前日夜顛倒的生活，悟出有規律的生活以及每日做運動，令他充滿正能量，從而樂觀面對一切。

疫情下，有不少人停工，雖承受經濟壓力，但也可趁此機會思索自己是否真的活得快樂。

大公報記者 陳惠芳

新冠肺炎與吸煙的關係

醫療領域 鄭國柱

吸煙被公認為可能與各種疾病的不良預後有關，更明顯對肺部健康有負面影響。吸煙也不利於免疫系統及其對感染的反應能力，使吸煙者更容易感染各樣傳染病。吸煙者比非吸煙者更容易感染流感並出現更嚴重的症狀（多出兩倍風險），而在以前的中東呼吸綜合症（MERS-CoV）中，吸煙者的死亡率也更高。

內地有五份新冠肺炎研究，涵蓋了COVID-19大流行的前兩個月（二〇一九年十二月、二〇二〇年一月）的病例，樣本量為四十一至一千零九十九例患者。研究發現，嚴重病例、需要深切治療（ICU）、需要機械通氣或死亡者中，現在（current）和以前（former）的吸煙者佔了更高的百分比。根據他們發布的數據，專家計算出吸煙者比非吸煙者多1.4倍機會出現嚴重新冠肺炎症狀，以及多2.4倍機會需要深切治療、需要機械通氣或死亡。雖然數據並未證明吸煙會導致新冠肺炎，但確實會有聯繫。

三月二十五日，歐洲疾病控制和預防中心（ECDC）亦提議將吸煙者納入可能最易感染新冠肺炎的群體中。在中國，感染新冠肺炎的人中有80%僅有輕微症狀，但在歐洲，這一比例下降到70%

，每十例中有三例需要住院治療。許多研究都集中在老年人、糖尿病等慢性病患者，以及免疫系統受損（如癌症）的患者所面臨的新冠肺炎風險上，但電子煙和煙草使用者比普通健康人更容易受到新型冠狀病毒的侵害。ECDC報告說，吸煙與肺部ACE2酶活性增加有關，這種酶可以使患者更容易感染新冠肺炎；另外，以前的吸煙者似乎比現在的吸煙者更加危險，因為該酶在以前的吸煙者的不同細胞中更為活躍。

另一方面，吸煙者可能更容易感染新冠肺炎，此因吸煙意味着手指（以及可能受污染的香煙）與嘴唇接觸，這增加了病毒從手向口傳播的可能性。吸煙者亦可能已經患有肺部疾病或肺活量降低，這將大大增加患嚴重疾病的風險。諸如水煙之類的吸煙產品，通常涉及煙嘴和軟管的共享，這可以促使在社區和社會環境中傳播新冠肺炎。而動物研究發現，電子煙的蒸氣（e-cigarette vapor）影響了肺細胞抵抗病毒的能力，所以，吸食電子煙一樣可能令人更容易染上新冠肺炎。

儘管數據有限，但吸煙的確很可能令人容易患上新冠肺炎、出現併發症及死亡。

作者為呼吸系統科醫生