

清熱解毒精神爽 按摩打拳氣息順

藥膳靚湯 中醫抗疫有秘方

漢方防疫

粵港澳大灣區地處嶺南，幾乎家家戶戶都常「煲湯」——「飲涼茶」的習俗，中醫藥食同源的飲食文化家喻戶曉。對於普通居民來說，清熱解毒的中藥和藥膳湯，早已融為日常生活的一部分。新冠疫情來襲，藥膳湯成為了民眾居家防疫的「好幫手」。不同城市出現散發疫情時，中藥方、藥膳湯配料都成為街坊之間火熱的交流話題，煲靚湯、按摩、打八段錦調劑心情，成為大灣區民眾排遣隔離期間生活作息不規律、缺少運動的一大「秘籍」。

大公報記者 盧靜怡廣州報道



▲藥劑師取出製作好的中藥成品。免費發放給抗疫一線工作者、隔離群眾等人群。受訪者供圖

▲一家中醫藥院的藥師在煎藥中心內包裝中藥湯劑。供確診患者、隔離觀察人員以及一線醫務人員服用，助力抗擊疫情。新華社

南方醫科大學珠江醫院中醫科主任梁東輝教授表示，新冠病毒肺炎，屬於中醫「疫病」範疇，病因為感受疫戾之氣，病位在肺，基本病機特點為「風、熱、濕、毒、痰」。尤其在嶺南地區，氣候多潮濕，疫癘之氣容易乘夾濕熱，首先侵襲肺衛，尤其是素體脾胃虛弱者。要強調的是，在做好隔離防護的基礎上，如何提高自身抵抗力做好預防非常關鍵。煎中藥、煲靚湯、做穴位按摩、打八段錦成為大灣

區市民居家防疫的好辦法。

中藥湯劑適用高風險人群

珠海作為入境人員數量較大的大灣區的沿海城市之一，近日接受了不少境外輸入確診個案。在珠海的隔離酒店集和隔離病區，除了消毒酒精的氣味外，還會不時飄出煎中藥的香氣。原來，在今年出現的疫情中，廣東省中醫藥院向市內管控區、隔離酒店、隔離病區送去超過4萬份中藥湯劑。這些中藥湯劑適用於普通人群和高風險人群。

廣東省中醫藥院鬥門醫院藥劑科副主任周綺霞介紹，面向普通人群的藥方，性味平和，宜於預防服用，適用於無確切疫情暴露史且無明顯不適症狀的人群。面向高風險人群的藥方以清熱解毒，芳香辟穢，利濕避瘟為治法，適合於與患者有接觸史、患

病風險高的人群。

廣州市衛健委公布的「粵抗一號」中藥方，一經公開，大受歡迎。有的大藥房還提供煎藥送門的服務。「粵抗一號」是廣州市衛健委組織77位來自溫病學、中醫肺病等中醫藥專家所聯合開具。此中藥預防方適合居家服用，符合當地人喜歡煲靚湯、喝涼茶的養生習慣。

「這個預防湯劑口感不苦，有回甘，喝完後嗓子清爽許多。」提着一包湯劑的吳女士說，陪家人到醫院開了預防新冠中藥湯劑。「中午喝了一袋，覺得很適宜自己，於是下午又到醫院找醫生給自己開了湯劑。」

八段錦 常見居家運動

疫情期間，家家戶戶都忙着煲靚湯，大家的「煲湯功夫」也和身體抵抗力一起提高。五指毛桃杏仁湯就成為最熱門的一款靚湯。不少藥店負責人表示，疫情這兩年，市民對五指毛桃購買量大增。

八段錦、太極拳、穴位按摩都成為了居家的常見運動。廣東省中醫藥院珠海醫院治未病中心主任陳輝表示，由於中醫防疫很受歡迎，最近醫院又做了不少八段錦和穴位按摩的科普。「像八段錦，需要的空間不大，動作也很簡單易學，八個動作調理不同的臟腑，改善體內的臟腑氣血。瑜伽是一個伸展性、舒展性的運動，有舒展肝氣的作用，對調暢氣息、調暢情緒也有一定的幫助。」



▲某大學號召員工居家鍛煉，強身健體。

「粵抗一號」藥膳湯

功效：健脾祛濕 補氣止咳。

材料：五指毛桃20克，薏仁20克，茯苓15克，火炭母15克，蒼朮6克，藿香6克，甘草6克。

做法：「浸泡半個小時，大火燒開，燒開之後再小火煎煮20-30分鐘即可。」



五指毛桃杏仁湯

功效：五指毛桃可健脾益氣、祛濕化痰、舒筋活絡，杏仁可增強理氣化痰止咳的功用。

材料：五指毛桃30-50克，南北杏各15克，豬脊骨500克。

做法：五指毛桃、南北杏洗淨，用清水浸半小時；豬脊骨洗淨，切塊。把全部材料放入鍋內，加適量清水，大火煮沸後，小火煲1-2小時，加鹽調味即可。



黨參山藥陳皮粥

功效：健脾益氣，提高免疫力，強身健體，可用於脾氣虛、痰濕重，食慾不振，免疫力低者。

材料：黨參10克，山藥20克，大米（或小米）100克，陳皮5克。

做法：黨參、山藥洗淨切小丁，大米洗淨，加入適量水同煮，煮開後10分鐘，加入洗淨切碎的陳皮，再煮15分鐘左右即可。



居家煲湯 同心抗疫

第二批內地援港抗疫醫療防疫工作隊赴港

【大公報訊】記者盧靜怡廣州報道：114名成員組成的內地援港抗疫醫療防疫工作隊19日赴港支援，記者了解到，第二批內地援港抗疫醫療防疫工作隊皆是精英骨幹，他們冒着生命危險赴港，「幫助香港同胞過渡難關」的樸素心願，讓港人感動。

在東莞港商吳先生告訴大公報，看到內地支持隊的身影，覺得特別溫暖，相信香港一定能扛過去。他說，香港的疫情並不僅僅受到港人關注，他身邊的廣東朋友也密切關注着香港的進展，一句句「加油」的祝福也讓他深深感受到



▲第二批內地援港抗疫醫療防疫工作隊隊員來自廣東醫療機構。受訪者供圖

溫暖。

第二批內地援港抗疫醫療防疫工作隊隊員多來自廣東的醫療機構。記者了解到，馳援香港的隊員皆是院內精英骨幹，有12次帶隊核酸檢測的「老將」、有曾支援武漢的骨幹精英、也有近期輾轉廣州、東莞、深圳等大灣區多地支持核酸採樣工作成員、有曾在香港接受過專業培訓的廣東醫療人員。不少醫院的隊員均是主動報名請求支援香港。

「我和廣東的醫療工作者曾一起參與廣東防疫工作，我也作為副隊長帶領醫學生參與南沙防疫支援。如今當看到共事過的同事們出征香港，心中十分感激！」香港城市大學公共衛生及流行病學助理教授傅傑接受大公報訪問時感言，在第二批內地援港抗疫醫療防疫工作隊的支持下，還有香港醫護人員、公共衛生專家的共同努力下，相信香港疫情會在1個月左右得到較好的整體控制，大概在2-3個月左右，結合全民檢測及香港疫苗通行證等措施的落實，可進一步緩解疫情影響。

寒流襲廣東 粵北披銀裝

【大公報訊】記者方俊明廣州報道：記者20日從廣東省林業局獲悉，中央氣象台發布低溫藍色預警，廣東省內發布102個寒冷預警信號，廣東北部的廣東南嶺國家級自然保護區迎來今年第一場雪。而廣東省氣象台亦公布，受冷空氣和持續降水影響，20日早晨廣東全省超過75%的國家氣象監測站點錄得今年以來最低溫，為廣東今年以來最大範圍低溫紀錄。

南嶺國家級自然保護區大東山管理處護林人員黃判養19日早起床後發現，窗外的世界換了一個樣。「今年春節時也很冷，但沒有下雪，僅有冰掛。而如今大東山管理處外的平地上，積了白白的的一層雪，約1厘米厚」。這是2008年之後，南嶺國家級自然保護區下的最大的一場雪。



▲廣東南嶺保護區銀裝素裹。受訪者供圖

居內地港藝人 感謝中央支持

【大公報訊】記者胡若璋廣州報道：香港第五輪疫情持續蔓延，讓不少在內地發展的香港演藝界人士牽腸掛肚。對於近日中央提出全力支持香港抗擊疫情，派出內地醫療專家和核酸檢測隊伍到港支援，他們紛紛表示「衷心感謝」，目前未能回港的他們，都在各自社交平台積極發文，為香港抗擊加油打氣。

「老人、幼童染疫離世的圖片，我看了眼淚直流。」正在珠海隔離的香港導演李力持告訴大公報，春節回港看到香港疫情危急，等自己赴珠海隔離後，心態急轉直下。李力持說，唯一能做的就是和家人多次

視頻通話，叮囑他們注意個人防護。

正在內地拍戲的香港演員黃一山，也十分牽掛香港的疫情進展。黃一山說，「防疫不能只是靠醫護人員，每個市民都應該盡守本分，比方完成全程疫苗接種，及時進行核酸檢測，同時做好個人防護。」

香港藝人何家勁此前因為工作原因前往西安，遇到疫情爆發並滯留了一個月。這個經歷讓他看到內地民眾配合全民檢測的自覺性，也看到當地政府出台防疫措施的當機立斷。如今，國家全力助港抗擊。何家勁說，希望港人朋友能珍惜這一契機，守望相助、眾志成城，共

同為防疫出一分力。他感慨地說，聽到內地將派出專家組和核酸檢測隊伍赴港支援，他第一時間和在港的媽媽通電話。「媽媽連說三句太好了，祖國派人來了我們就有信心了。」

同樣身處內地的藝人麥長青和何俊軒也表示，當下正值抗擊關鍵時刻，最寶貴的是信心，最重要的是團結，最迫切的是行動。他們希望向奮戰在香港防疫一線的工作人員表達敬意，也為七百多萬積極參與抗擊的港人加油打氣。相信在中國和內地的全力支持下，香港社會齊心協力，共克時艱，一定能共渡難關，贏得抗擊疫情的勝利。