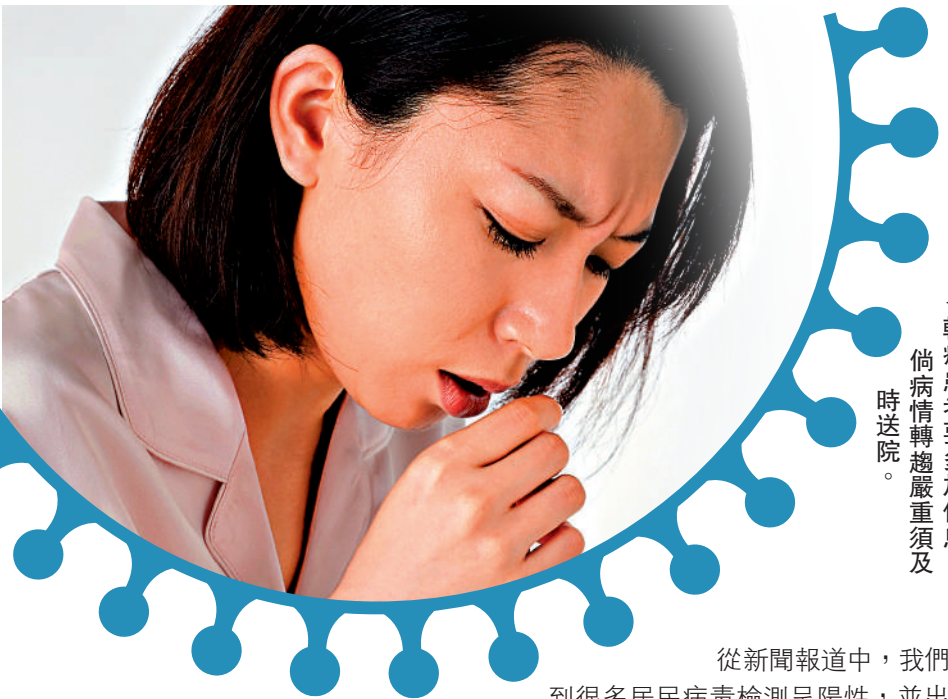


輕症居家者自理錦囊

注意休息 中藥小柴胡湯可治發熱



▲輕症患者要多加休息，倘病情轉趨嚴重須及時送院。

從新聞報道中，我們看到很多居民病毒檢測呈陽性，並出現了症狀。其後在家中自我隔離期間症狀好轉，檢測結果也轉為陰性。這說明人體抵抗力足夠強，就可以「完勝」病毒。

故此，如果檢測病毒呈陽性，而沒有明顯不適症狀，或者症狀輕微，例如出現頭痛、輕微發熱、怕冷、咽喉不適、飲食減少等情況，大家不要緊張，如情況不允許馬上去醫院就醫，又或者，與其在醫院排隊等候入

院，不如在家多多休息，同時，可以服用中藥小柴胡湯劑以改善症狀。

在中醫經典《傷寒論》中，小柴胡湯是治療少陽病的方藥，但是它最早出現在太陽病篇，而且也指出小柴胡湯可以治療發熱，以及忽冷忽熱，不喜歡吃東西，因為這個方子裏面有生薑、紅棗、人參，可以提高人體的免疫力，固護正氣，當檢測呈陽性，症狀不明顯，或是有了一些不適，服用此方藥是很適合的。服用方法為滾水沖服，每日兩至三次，每次一至兩包。如果症狀明顯，可以每次用兩包。同時，根據自己的症狀酌情加減用藥。如果咽喉痛，口乾，可以加金銀花15克，桔梗10克，麥冬10克。這些藥可以在藥店買，是中藥飲片。以上三味藥先用水煮開20分鐘，用這個藥水沖小柴胡湯即可。如果發燒明顯，可以配合西藥必理痛加小柴胡湯一起服用，不用擔心中西藥有抵觸，因為小柴胡湯是很平和的藥。在市面一般的藥房或連鎖護理店、超市等，都可以買到小柴胡沖劑。

症狀加重及時送院

除了服用中藥沖劑外，多飲水、注意休息、小心飲食等，亦可幫助療愈。如果不是長期慢性病患者，可以

基本痊癒。如果症狀加重，情況惡化，就必須停藥，及時入院就醫。

雖然現時疫情嚴重，但仍有部分市民需要正常通勤，故此預防措施要做好。病毒在全球肆虐兩年多了，大家也時有鬆懈，對防禦不太重視，也是這波疫情擴散的原因之一，所以病毒一日未清，大家仍然需要注意做足防疫措施。

中醫經典《黃帝內經》中提到：「虛邪賊風，避之有時，恬惔虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」預防勝於治療，因此預防病毒感染是當前的重中之重。切勿「以酒為漿，以妄為常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節」，這是兩千多年前古人教給我們的生存智慧，今天看來，對我們的養生保健，抗禦病毒，防疫方法具有很好的指導意義。

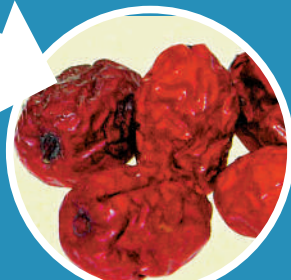
預防食療方面，可以用中藥煲湯或中藥代茶飲，以提高免疫力抵抗病邪的侵襲。（詳見另文）

中藥湯水／茶飲防疫

益氣固本湯

材料：黃芪……………15克
生曬參……………10克
炙甘草……………10克
防風……………10克
生薑……………15克
紅棗……………6顆
加排骨／雞／瘦肉

做法：材料放鍋中，大火煲滾，改小火煲數小時，即成。



益氣養生茶

材料：黃芪……………10克
枸杞……………10克
生曬參……………10克
紅棗……………5顆

做法：沖水代茶飲。以上藥量每天可以重複飲用，當喝至沒有味道時，再更換新藥。

病毒乘寒邪 入侵人體

從中醫的角度分析目前疫情的狀況，主要還是立春以後天氣不穩定，尤其是近來天氣寒冷，氣溫低，容易損傷人體陽氣，導致人體營衛不和，腠理疏鬆，衛氣不固，抵抗力下降，更容易使病毒和寒邪交織混合，侵襲人體，導致易感病毒。

中醫觀點

防寒固護陽氣

預防感染

（一）出門佩戴口罩，不輕易摘除口罩。勤洗手，回家漱口，未清潔雙手前，切勿接觸眼、口、鼻。同時，盡量不到人群聚集的地方，保持安全距離，減少外出就餐。

（二）注意保暖防寒，固護陽氣。近日天氣不穩定，時冷時熱之時，邪氣易侵襲人體，要隨時添減衣服，防止感冒，以免降低抵抗力。餐前喝熱湯，不飲凍飲，不食冷凍食品。

（三）注意作息規律。早睡早起，確保起居規律，充足的睡眠是健康的重要基礎。

（四）切記不要大吃大喝。早餐要吃好，午餐八分飽，晚餐清淡，保證腸胃的正常功能。

（五）恆常運動。每天進行適量運動，使機體維持比較活躍的機能狀態，以抵抗病邪的入侵。

（六）保持心情舒暢。即使檢測病毒呈陽性，也不要焦慮，恐懼；沒有症狀者多飲水，多休息，保證充足的睡眠，切勿熬夜。



▲天氣嚴寒時要注意保暖，穿襪是其中一法。

金花清感顆粒可改善症狀

抗疫中藥

內地援港抗疫醫療防疫工作隊來港參與抗疫，另外，首批由國家捐贈的15萬盒中成藥「金花清感顆粒」，日前已運抵香港。



▲註冊中醫關証顯。

註冊中醫關証顯表示，金花清感顆粒起源於2009年甲型H1N1流感在北京爆發，當時治療的西藥只有特效福。可是，甲型流感對特效福出現抗藥性，北京市多名專家有見及此，用了八個月時間研製出金花清感顆粒。

他續說：「此藥用於治療流感，能較快地消退發燒症狀，但是未能夠縮短核酸測試陽性轉陰性的時間。相關專家組於2011年進行一個二期臨床試驗，分別用金花清感顆粒對比安慰劑，兩組研究對象都服藥五天，分別在136名流感患者身上進行對照研究，發現金花清熱顆粒的平均退燒時間是25.8小時，服用安慰劑的是39.8小時，比金花清熱顆粒慢了14小時。但對比鼻咽分泌物核酸測試的轉陰率方面，兩者則無明顯差異。」

金花清感顆粒用於治療新冠肺炎，關醫師指能有效改善發熱、咳嗽、乏力、咳痰等症狀，並能舒緩病人的焦慮情緒。

他續說：「內地曾做過兩個臨床研究，一個於2020年2月在湖北省中西醫結合醫院進行，研究在該醫院123位輕症新冠肺炎患者進行對比，金花清感顆粒能減退發燒、咳嗽等

症狀，但住院率跟服用連花清瘟膠囊沒有明顯差別。同年3月在北京進行的研究，發現金花清感顆粒能夠縮短新冠病毒核酸轉陰性時間。研究共涉及245例新冠肺炎患者，結果發現金花清感顆粒有效減輕

症狀，而新冠病毒核酸測試轉陰性的時間，用金花清感顆粒的平均時間為13.85天，而沒有用金花清感顆粒的人，平均時間為18.49天。住院時間以及死亡率方面，兩個組別則沒有明顯差別。

關醫師稱，總結而言，金花清感顆粒對於新冠病毒肺炎，不能改變死亡率及住院時間，但可以縮短患者咳嗽、乏力等症狀的持續時間，並可以加速病毒檢測陽轉陰的過程。但根據湖北省中西醫結合醫院的研究，在82名有服用金花清感顆粒的患者中，有27例（33%）的患者出現腹瀉的情況，所以平常容易腹瀉，脾胃比較弱的人，服用後容易導致腹瀉的情況，這類患者宜適合服用藿香正氣水。

大公報記者 陳惠芳



▲大批金花清感顆粒已運抵香港。

抗疫保健湯解毒祛濕

藥食同源

新冠肺炎變種病毒Omicron感染病例近期在香港暴增，防疫形勢極為嚴峻。根據《中國古代疫情流行年表》輯錄，在1840年之前就有826條紀錄。中醫學認為「正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛」。因此，中醫學防治疾病的基本原則就是「扶正祛邪」。

中國工程院院士張伯禮表示，Omicron並不可怕，但它與中醫病症特點有所不同，以往的新冠病毒，中醫叫「濕毒疫」，是一種濕邪，濕毒蘊肺。但Omicron是外感風寒，風寒

束肺，風邪特徵非常明顯；患者感到頭痛、發熱、喉嚨痛、鼻塞、流清鼻涕、咳嗽、少痰，若有痰也是白痰。註冊中醫鄧岳峰結合香港的地理環境、氣候特點和港人的飲食習慣等因素，提供以下三款抗疫保健湯（涼茶）處方，供有需要人士參考。他指保健湯口感甘甜，無論成人還是小童（應酌量減量），均可服用。其作用為益氣養陰，祛風散寒，解毒祛濕，健脾和胃。由於各人的身體狀況不同，建議服用前先諮詢中醫師意見。

保健湯材料：
黃芪20克、懷山藥15克、防風10

克、白芷10克（第一款）；
榕樹鬚18克、蘆根30克、桑葉10克、生薏米30克（第二款）；
茯神15克、法半夏12克、炒麥芽15克、桔梗6克、石菖蒲12克、羅漢果6克（第三款）。

做法：
材料放鍋中，加水1000毫升，煎煮15分鐘左右，得藥液600毫升，即成。

備註：
材料為4人1次服用量，三款保健湯做法相同。

大公報記者 陳惠芳

市民冀加快檢測進度

杏林細語

香港第五波新冠肺炎疫情嚴峻，內地援港抗疫醫療防疫工作隊來港參與抗疫，兩地攜手冀早日穩控疫情。

香港醫療體系壓力爆煲，市民過往進行檢測，翌日便會收到檢測結果的信息。如今，部分市民表示到社區檢測中心做檢測，過了三四日仍未收到結果通知。

其中一位陳先生是政府機構的合約司機，自第五波疫情爆發，曾有同事或同事家人確診，他接到通知要做檢測，最近已做了三次，前兩次於兩三日便有結果。最近一次等了四天，仍未收到信息通知。陳先生所屬部門

的主管表示，需等待他的檢測結果是陰性，陳先生才可上班。主管日日催問他收到結果沒有。他無奈地說：「我都想知自己有冇中招，也擔心感染家人，自己已先行服食西藥必理痛預防，幸而我沒有發燒及不適。我明白主管需要人手，但都無辦法。」陳先生沒有用快速測試套裝，因快速測試不能代替政府的核酸檢測。他希望內地援港抗疫醫療防疫工作隊來港後，能加快檢測進度。

註冊中醫汪慧敏教授表示，中西醫都是採用同一個診斷標準。但中醫根據「四診」，還會辨出不同的證型。中醫臨床和治療疾病的重點是「證」而不是「病」，並把由外邪侵

入人體，以發熱為主要症狀的疾病，統稱「外感熱病」，瘟疫也是其中一種。如溫病初起時，患者出現發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽，舌尖紅，苔薄及脈浮數，這叫表熱證，可以用銀翹散治療，而不論由細菌還是病毒引起，亦不論是病毒感染還是流感或者新冠變種病毒Omicron。

現在看來，Omicron初起症狀符合溫病表熱證特點，而痊癒的標準也是熱退身涼，沒有頭痛、咳嗽、喉嚨痛及其他的不適。患者退燒後體溫正常，脈數自然減慢，不再出現快數脈，基本上，症狀消退，病人逐漸康復。

大公報記者 陳惠芳