

除口罩 不用怕 中醫教你增強抵抗力



本港口罩令撤銷近三周，但不少市民仍維持戴口罩的習慣。浸大中醫藥學院臨床部中醫臨床教授陳偉提醒，長期佩戴會影響兒童呼吸系統發育，市民應克服焦慮情緒，逐漸適應正常生活，「口罩與手套一樣，都只是一個防護工具，有需要時才佩戴，不能常態化」。

陳偉從中醫角度介紹除罩後增強抵抗力妙招，包括春季避免風寒、飲食有節，亦可結合穴位按摩（詳見表）。

大公報記者 王亞毛



▲口罩令撤銷，專家指口罩只是防護工具，應在有需要時才佩戴。

「不論口罩的質量再好，人體與外界的接觸始終有一定距離，且很多小朋友的呼吸系統正在發育過程當中，長期戴一定會對其發育有影響。」陳偉表示，口罩是防護工具，應該有需要時才佩戴，而不能成為日常生活的一部分。他認為，在專家商討後，政府判斷現時可以撤銷口罩令，市民應相信政府及專家，克服焦慮和不安的情緒，逐漸適應除下口罩後的正常生活。

提升體內「正氣」抗外邪

陳偉指出，在地鐵等人多密集的地方會有各類細菌及病毒，雖然肉眼看不見，但人體自身的免疫系統，可能已經對這些細菌及病毒有抵抗力。疫情下三年大家習慣戴口罩，對外界的適應能力或有所下降，部分人如長者或兒童抵抗力降低，要提高警惕，「例如內地現時已出現了甲型流感病毒，其實香港也不排除出現甲流的可能，都是很正常的。」

陳偉從中醫角度分享除罩後增強抵抗力妙招。他說，中醫認為「正氣從內，邪不可干」，是指身體內的「正氣」，即陽氣或抵抗力足夠旺盛，外來邪氣就無法傷害我們；若「正氣」較差，則始終難以避免邪氣的侵襲。為提升體內「正氣」，陳偉建議，春季要注意添加衣物，避免風寒侵襲；飲食有節，勿暴飲暴食；做適當運動，早睡早起；並結合足三里、迎香穴、合谷穴等穴位的按摩，增強抵抗力。

六招提升抵抗力

1 慎起居

「春捂秋凍」：春天莫要太快除衫，秋天莫要太快加衫。

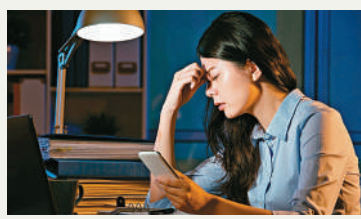
現時春季屬乍暖還寒時候，風多、氣候變化大，這個季節應注意自己的生活起居，順應氣候變化，天冷時添加衣物，若受到風寒侵襲，很容易引起中醫常說的外感病，包括瘟疫、傳染病等引起發燒的疾病。



2 勞逸適度

「勞心勞力」：費心思、費體力。

- 避免經常加班、每日捱夜，過於勞心，易對「正氣」產生影響。
- 疫情過後，避免突然增大活動量，過於勞碌，導致身體無法適應。



3 飲食均衡

「四季脾旺不受邪」：一年四季中，若能保持脾胃健康、功能旺盛，人就不容易受到病邪侵襲。

「五穀為養、五果為助、五菜為充、五畜為益」：善於運用日常飲食調養身體。

- 寒熱調和，葷素搭配，避免暴飲暴食，損傷脾胃。
- 應飲食有節。
 - 有節制：吃到七、八成飽腹。
 - 有節律：有規律、順應季節，吃應季蔬菜瓜果、肉蛋禽類。
- 輕斷食近期盛行，其實對身體健康有幫助。古人經常勞動，讓腸胃常覺得空虛，但當代人飲食過於複雜和豐富，其實可在專業醫生的指導下進行輕斷食，尤其是有高膽固醇、痛風等慢性病患者，或有新陳代謝方面疾病的人群。



4 適當運動

「動則生陽」：適當運動可通筋活絡、舒暢氣血，生發陽氣，增強精力（陽氣即正氣，即是抵抗力）。

- 運動講究動靜結合，運動員在科學指導方法下可以增大運動強度，普通人對運動要求毋須太高，可嘗試太極拳、八段錦、登山、散步等，亦要注意適度，「不是所有人都適合跑馬拉松」。出太多汗亦容易傷氣、傷津，應注意出汗時毛孔張開，勿直接吹冷氣、飲凍飲。
- 適度運動的原則：做完運動後應感到神清氣爽，就達到了運動的目的，而不是累到不想動的程度。



5 順應四季生活

「春三月……夜臥早起……逆之則傷肝，夏為寒變」：春季三個月，天地萬物生長，晚上睡覺較冬天晚一些，早上起床較冬天早一些……悖逆則傷害五臟中肝氣的生發，到夏天就會發生寒變。

- 春季是陽氣生發的季節，亦是養肝的季節，肝主怒，應注意保持心情舒暢；少食生冷，避免破壞剛生發的陽氣；若本身肝較弱，可多食枸杞、淮山等。



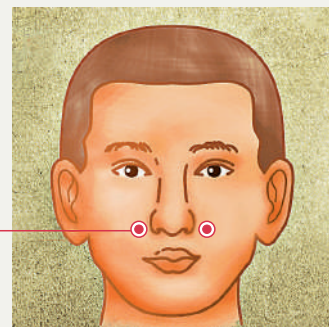
6 日常穴位按摩與艾灸

按摩

迎香穴

位置：鼻翼外緣，眼珠中心點直下的法令紋處。

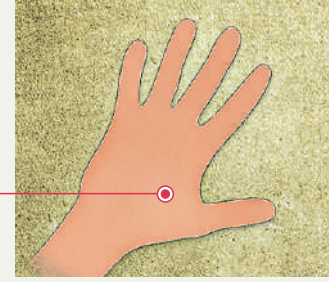
功效：通鼻竇、散風熱。



合谷穴

位置：用大拇指按着食指，手上的肌肉就會形成隆起，此穴位於隆起處最高點；亦可將手指併攏平放在桌上，往最高的點壓下去，用力稍偏向食指，若感到痠麻脹痛即為位置正確。

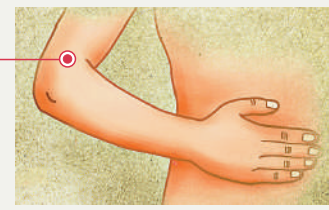
功效：治療外感病，疏風解表，頭面問題的特效穴。



曲池穴

位置：位於手肘外側端，彎曲手肘時，手肘外側肘窩橫紋盡頭的凹陷處。

功效：疏風熱，祛風濕，調氣血。



艾灸

中腕穴、氣海穴、關元穴、足三里等

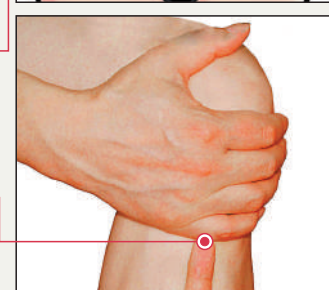
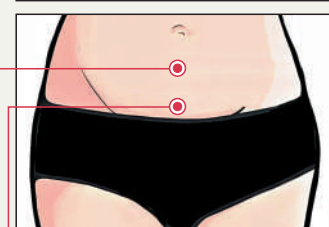
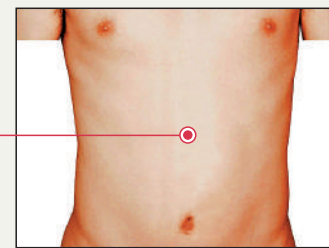
中腕穴位置：肚臍上正中線4寸，約五橫指處。

氣海穴位置：肚臍以下1.5寸，約兩指寬處。

關元穴位置：肚臍以下3寸處，約四指寬處。

足三里位置：小腿前外側，外膝眼（犢鼻）下3寸，約四指寬處，脛骨前緣外一橫指處。

功效：健脾益氣、固本培元。



大公報記者綜合整理

讀者互動區

往福州高鐵何時售票？讀者請《大公報》助查詢

香港與內地全面通關後，使用高鐵西九龍入境的人數持續攀升。《大公報》最近接獲一名90歲讀者來信，提及閱報後得悉廣深港高鐵香港段將於4月1日起全面恢復長途服務，期望屆時可以搭高鐵前往福建福州家鄉探親，希望《大公報》幫忙查詢售票詳情。大公報記者昨日翻查中

國鐵路12306網站，發現4月份由香港往廣東省以外的長途列車，未有如其他短途列車一樣提前14日預售，至今未開始售票；港鐵公司昨晚回覆查詢，重申將於4月1日全面重啟服務，並表示：「如有進一步消息，公司會公布。」

記者上網 未見有新資料

高鐵香港段自3月11日起，已逐步恢復長途服務，首階段率先恢復往來香港西九龍站至潮汕、汕頭和肇慶東三個站點的服務，市民可選乘有關線路的長途車到達11個中途站。港鐵公司早前預告，由4月1日起，高鐵路香港段的長途服務將全面恢復，接通香港與廣東省以外的長途站點，相關售票

安排稍後公布。

90歲的蕭姓讀者來函，指疫情持續三年，十分期待可以搭高鐵到家鄉福州探親，希望《大公報》可以協助跟進香港往來福州的車票詳情。

《大公報》一向重視讀者的意見，昨日翻查港鐵網站和中國鐵路12306網站，均未見西九龍站至福州站等長途線路的車票資料。不過記者發現，如果在中國鐵路12306網站，將出發地點改為深圳北或廣州南出發前往福州站，發現已有4月1日後的車票發售，每日有兩至三班車，當中部分班次只餘下候補。

港鐵：如有消息會公布

根據以往慣例，高鐵路香港段車票一般預售14日內的車票，但距離4月1日不足兩星期，至今仍未見有車票，部分急於回鄉的市民來說或會為此疑惑。

港鐵昨晚未有正面回應究竟何時公開發售相關長途車票，只

重申在4月1日再次開通跨境長途班次，屆時列車服務將大致回復至疫情前水平，如有進一步消息會公布。《大公報》會繼續跟進有關售票情況。



▲高鐵路香港段將於4月1日起全面恢復長途服務。

九旬蕭姓讀者來信，查詢高鐵路香港段何時預售往福州車票。

