

中醫分期辨證 治療登革熱

登革熱是常見的蚊傳染病，流行時令常是天氣濕熱、蚊蟲滋生的日子，一般在每年的5至11月，高峰在7至9月。香港今年截至4月25日，共錄得20宗登革熱個案，包括19宗外地傳入、1宗本地感染個案。雖然登革熱發病個案未有爆發風險，但也不容輕視。



▲天氣濕熱，容易滋生蚊蟲。



郭歌 註冊中醫師
香港仲景堂中醫綜合診療中心



四期辨證 對症下藥

對於中醫來說，登革熱屬於溫病範疇，在其發病的不同階段也有相應的方藥來對症治療。在臨床上主要將登革熱分為以下四期辨證論治：

一、發熱期

登革熱病情發作時，會有39度以上高燒，此時可用解表清氣、化濕清熱的中藥治療，促使體溫下降。可選用銀翹散、白虎湯、甘露消毒丹等。

二、出疹及出血期

登革熱處在出疹期和出血期時，會有高燒、煩渴、斑疹外發、便血等症狀，此時可應用清熱瀉火、涼血解毒的中藥辨證治療。可選用犀角地黃湯、化斑湯、清瘟敗毒飲等。

三、休克期

登革熱病情進一步加重，患者出現面白肢冷、煩躁不安、體溫下降、血壓下降時，表明進入休克期，此時可用益氣固脫、回陽救逆的中藥辨證治療。可選用四逆湯、參附湯、參附龍牡湯、破格救心湯等。

四、恢復期

病情好轉時，可應用健脾和胃、益氣養陰的中藥緩解少氣無力、食欲不振等表現。可選用生脈飲、沙參麥冬湯、補中益氣湯等。

登革熱

登革熱是一種由登革熱病毒引起的急性傳染病，此病毒經由蚊子傳播給人類，常見於熱帶及亞熱帶地區。

話你知

病徵



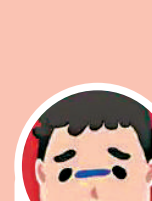
嚴重頭痛



高燒



肌肉及關節痛



眼窩後疼痛

潛伏期

3至14天，旅遊人士從受影響地區回來後若感到身體不適，應盡快求醫，並將行程細節告知醫生。

防蚊小貼士



於外露的皮膚及衣服塗上含避蚊胺 (DEET) 成分的昆蟲驅避劑

防止家居積水：每星期為花瓶換水一次，避免使用花盆底盤、緊蓋貯水器皿、確保冷氣機底盤沒有積水、把用完的罐子及瓶子放進有蓋的垃圾箱內



避免蚊蟲滋生：妥善存放食物及處理垃圾



出疹



噁心嘔吐

來源：香港衛生及防護中心

立夏飲食宜養護脾胃

藥食同源

今日(5日)是立夏節氣，這是二十四節氣中的第七個節氣，代表着春夏兩季的轉換與過渡。

不注意就容易感染疾病，其中不少是由於「病從口入」——飲食生冷，加上暑、熱、寒(冷氣空調)邪的夾襲，脾胃首先遭殃。

立夏過後溫度逐漸升高，人或感煩躁上火，食慾也會有所下降。中醫認為，脾胃主人體的運化功能，為「後天之本」，脾胃功能受損會影響臟腑功能失調而導致多種疾病的發生。特別是炎夏氣溫高，能量消耗大，營養物質隨汗液丟失多，體質虛弱者尤其是孩子和老人，如稍

立夏飲食原則是「春夏養陽」，宜採取「增酸減苦、補腎助肝、調養胃氣」，應以清淡、易消化、富含維生素的食物為主，大魚大肉和油膩辛辣的食物要少吃。從養生方式來說，在夏季養護脾胃，最好能多進稀食，吃粥喝湯，既能生津止渴、清涼解暑，又能補充因高溫流失的水分。

蓮子豬肚湯

材料 豬肚1個、百合30克、小麥30克、蓮子肉30克、調料適量。

功效 益氣補虛、健脾益胃、養心安神。

做法 ①先將豬肚清洗乾淨
②百合、小麥、蓮子(去心)用水浸泡
③放入鍋內燉煮2小時
④調料適量即可飲用



▲蓮子豬肚湯具健脾益胃、養心安神功效。

「岩壁舞者」

趣趣地

攀岩，這項曾經的小眾運動，近年來迅速「出圈」，已成為青年熱衷的生活休閒方式之一。

在深圳，室內攀岩館正如雨後春筍般湧現。對於年輕人來說，攀岩趣味性强、入門門

檻低，新手「不需要帶什麼裝備，人來就行了」。在辦公樓下、商圈內、體育公園裏，攀岩牆隨處可見，工作日的晚上或是周末，牆上就會爬滿攀岩線路「死磕到底」的年輕人。

新華社

雞蛋有「營」，怎吃最健康？



▲雞蛋含豐富營養。

雞蛋很有營養，但是蛋黃裏的膽固醇較高，讓很多人有些擔心。

2023年美國波士頓大學研究團隊在《營養素》雜誌上發表的一項研究顯示，每周吃≥5個雞蛋，患2型糖尿病和高血壓的風險分別顯著降低28%和32%。如果能配合其他的健康飲食模式，例如增加膳食纖維、魚類和全穀物的攝入，對健康的益處會更強。

雞蛋要吃，但不能多吃，保證每周5至6個是最好的，既能將其對

心血管相關的保護作用放到最大，又不會增加全因死亡(一定時期內各種原因導致的總死亡)風險。而且，《中國居民膳食指南(2022)》中也推薦，成年人每日應攝入蛋類40克至50克，就相當於每天1個雞蛋。

吃雞蛋還要注意幾件事：

(1)煮雞蛋：先煮後燜

煮雞蛋是簡單又健康的雞蛋吃法，不需要額外加油、鹽，既好消化又好吸收。煮雞蛋要冷水下鍋，待水開後再轉小火煮5至6分鐘關火，然後燜3至4分鐘，讓口感滑嫩，雞蛋熟透。一般煮雞蛋不要超過15分鐘。

(2)茶葉蛋：浸泡入味

茶葉蛋雖然名字中有茶葉，但製作時不止有茶葉，還有八角、花椒、桂皮、醬油、鹽等調味料。煮茶葉蛋時，把雞蛋煮到8至9分熟，然後輕輕把蛋殼磕碎，此時的蛋清已凝固，將蛋慢慢放在湯汁中浸泡入味即可。

(3)蒸蛋：易消化吸收

蒸蛋更適合老人和小孩，因為便於吞嚥和消化吸收。消化功能不好的人，用蒸的方式吃雞蛋更合適。蒸蛋時最好用溫開水或者涼開水(前者更佳)，水和蛋液的比例大概為1:2。蒸蛋的時候一定要使用小火。

(4)滷蛋：注意含鹽量

先配一些滷汁，如花椒、大料、糖、醬油、鹽等。雞蛋煮熟之後，把雞蛋的皮剝掉，放到滷汁中浸泡，達到上色入味的目的。一般來說，滷蛋都是鹹鮮口味，含鹽量會高，需要控制食鹽攝入量的高血壓、心血管疾病和腎病患者，建議不要經常吃滷蛋。

(5)鹹蛋：吃半個就好

一個鹹鴨蛋含鹽量約為3至5克，屬高鹽食品，建議每天吃半個即可。對於孕婦來說，建議高鹽食品少吃或不吃。

(6)雞蛋湯：先勾個薄芡

做雞蛋湯前先用很稀的澱粉勾一個薄芡，然後開小火。把雞蛋打到碗裏，蛋黃和蛋清攪散，緩慢地倒入湯中，這時雞蛋容易成絮片狀，嫩嫩的，口感也好。

(7)煎蛋：宜煎到全熟

煎蛋時不建議做成溏心蛋，因為不新鮮的雞蛋細菌含量會較高，如果做溏心蛋，受熱不均勻，容易留下安全隱患。

