

健康人生

隨着天氣漸涼，秋冬季的呼吸道傳染病進入高發季節。其中腺病毒感染即將進入高發期，腺病毒可引起反覆高熱、咽痛、結膜炎等。腺病毒，即人腺病毒，是引起急性呼吸道感染的重要病原體，具有較強的環境生存能力和傳播能力。該病毒在人群密集、衛生條件較差的環境中，可引起爆發。

人腺病毒由於型別眾多，且組織嗜性不同，從而引起不同的組織器官疾病，主要包括急性呼吸道感染、眼結膜炎和胃腸道疾病等。

兒童免疫力低者易感染

人腺病毒（HAdV）是腺病毒科哺乳動物屬的無包膜雙鏈DNA病毒，人腺病毒感染是一種常見的病毒性疾病，可以影響各個年齡段的人群，但兒童和免疫力低下的人群更容易受到感染。

感染腺病毒後常見的症狀包括高熱、精神萎靡、咳嗽、咽痛、腹瀉等，但在免疫力低下的人群中也可能出現重症。人腺病毒感染潛伏期一般為2至21天，平均為3至8天，潛伏期末至發病急性期傳染性最強。有症狀的感染者和無症狀的隱性感染者均為傳染源。經飛沫傳播是呼吸系統感染的主要傳播方式，亦可通過手、污染的物品傳播。

治療以退熱補液為主

作為常見機會性感染病原體，人群普遍易感，感染後可獲得對同型別病毒的免疫力。患慢性基礎疾病和免疫功能受損者更易發生重症。人腺病毒肺炎是兒童社區獲得性肺炎中較為嚴重的類型之一，多發於6個月至5歲兒童，部分患兒臨床表現重，肺外併發症多，重症病例易遺留慢性氣道和肺疾病，需要高度關注。預防人腺病毒感染的措施包括勤洗手、保持環境清潔、避免與患者密切接觸、增強自身免疫力等。

西醫治療通常可以通過對症支持治療、補充水分、適當休息、抗病毒藥物、免疫調節治療等方面。對於腺病毒，沒有特效抗病毒藥物，主要是退熱、補液。若體溫持續38.5度以上，可考慮使用激素治療。如果孩子狀態還行，能在家保證尿量，可以超過38.5度吃退熱藥，少量多次補液。如果孩子發燒超過72小時且症狀未好轉，可考慮靜脈激素治療，但盡量能不用就不用。干擾素霧化能有一定的抑制病毒複製作用。重症者應到醫院採取合適的治療措施，以免延誤病情。

腺病毒感染

中醫對症下藥



◀感染腺病毒後常見的症狀包括高熱等。

針藥推拿 辨證論治

中醫治療主要是根據病證表現辨證論治。腺病毒感染可以考慮中藥內服、針灸、推拿治療。

中藥內服

以高熱、咽痛、咳嗽、胸痛為主症者可選用桑菊飲、銀翹散、白虎湯、麻杏石甘湯等具有清熱解毒功效的中藥湯劑服用，能夠幫助緩解因腺病毒感染引起的發熱、咽痛、咳嗽等症狀；以噁心嘔吐、腹痛腹瀉伴頭痛身痛者可選用藿香正氣散、荊防敗毒散合溫膽湯煎湯內服。同時增強機體免疫力，促進康復。適用於輕至中度的腺病毒感染，尤其是兒童和體質較弱的人群。

針灸

針灸治療可通過刺激特定穴位來改善症狀，如足三里穴、合谷穴等。常用方法包括毫針刺激法和艾灸法。通過調節氣血運行，提高機體免疫力，從而減輕腺病毒引起的不適反應。適用於伴有消化不良、食欲不振等胃腸道症狀的患者，以及需要輔助治療的輕度感染病例。

推拿

推拿治療可以通過按摩特定部位，如天突穴、膻中穴等，以緩解呼吸困難和胸悶的症狀。手法包括揉捏、按壓等。推拿可以舒緩肌肉緊張，促進血液循環，有助於緩解腺病毒感染帶來的身體不適。適用於輕度腺病毒感染且無嚴重併發症的患者，特別是對於那些希望採用非藥物療法的人來說是一種有效的選擇。

▲腺病毒，是引起急性呼吸道感染的重要病原體。



郭岳峰 郭歌

註冊中醫

香港中醫藥管理委員會

「小雪」養生 防寒養腎

藥食同源

11月22日迎來「小雪」，是立冬之後冬天第二個節氣，意味着天氣越來越冷，降水量增多。香港屬亞熱帶氣候，氣溫相對和暖，但明顯開始感受到涼意，天氣亦較乾燥。適當調節日常生活起居，有助於身體更好地適應氣候轉變。

冬季陽氣潛藏，陰氣漸盛，人體受外界寒氣影響，易引發上呼吸道感染、心腦血管疾病及各種關節病症等。此時應早入睡並待天亮後再起床，不要熬夜，以保證充足的睡眠時間，有利於陽氣潛藏，陰精

積蓄，預防疾病發生。此外，適當曬太陽助人體的陽氣升發，有溫經脈的作用，有助禦寒。做好腳部保暖，亦可用溫熱水洗腳，促進血液循環。

「小雪」時節，飲食重在「防寒養腎」，可適當進食溫補而相對平和之品，例如雞肉、豬肉、核桃、腰果、栗子、黑芝麻等。進補之餘亦要講究平衡，冬季天氣寒冷，人體腸胃內卻容易生熱，加上活動較少及進補，內熱容易積聚。正所謂「冬吃蘿蔔夏吃薑，不用醫生開藥方」，此時進食蘿蔔，具有清熱化痰、消積除脹之功，可平衡內熱。



芡實栗子粥

材料：栗子50克、芡實粉30克、粳米150克、核桃仁適量

功效：健脾益腎，補益中氣

做法：

- 1 栗子去皮，浸泡1小時備用。
- 2 粳米淘洗後入煲，再加入栗子、芡實粉、適量清水，武火煮滾後轉文火熬煮30分鐘。
- 3 待栗子煮軟後，再加入核桃仁煮5分鐘即可。



粟米蘿蔔無花果瘦肉湯

功效：清肺潤燥生津

材料：粟米2條、白蘿蔔300克、南北杏20克、無花果5至6粒、紅棗4至5粒，瘦肉300克

做法：

- 1 先將瘦肉切件洗乾淨，再汆水備用。
- 2 把其他材料洗乾淨，粟米切塊，白蘿蔔去皮切件備用。無花果開半，紅棗去核開半備用。
- 3 把六碗水煲滾後，加入以上材料，水滾後轉細火，再煲1小時後即可。

研究：每天僅增少量鍛煉或助降血壓

由澳洲悉尼大學和英國倫敦大學學院研究人員領銜開展的一項新研究顯示，每天僅增加少量體育鍛煉，如跑步、騎車或爬樓梯等，就可能有助降低血壓。相關論文已發表在美國心臟協會主辦的《循環》雜誌上。

悉尼大學近日發布新聞公報說，高血壓影響着全球約12.8億成年人，可能導致中風、心臟病發作、心力衰竭、腎損傷等一系列健康問題，因症狀不明顯常被稱為「沉默的殺手」。

論文通訊作者之一、悉尼大學查爾斯·珀金斯中心教授埃馬紐埃爾·斯塔馬塔基斯指出，高血壓是全球最主要健康問題之一，但是與其他一些可能導致死亡的心血管疾病不同，除藥物治療外，高血壓還可能通過相對容易的方法來應對。

研究團隊分析了來自5個國家的超過1.4萬名志願者的健康數據，以研究在一天當中更換

一種運動行為與血壓之間的關係。參與者的日常活動被分為六大類，分別為睡眠、久坐、慢走、快走、站立和較劇烈的運動（如跑步、騎車或爬樓梯等）。每位參與者都在大腿上佩戴了加速度計，以測量他們全天的活動等情況。

研究團隊通過模型估算參與者在各種活動方式之間轉換對血壓的影響。研究估計，每天多運動5分鐘就能顯著降低血壓；每天用20至27分鐘較劇烈的運動替代久坐，就可能帶來有臨床意義的血壓降低，並在群體層面使心血管疾病發病率降低多達28%。

研究人員表示，這項新研究表明，無論個體身體狀況如何，每天增加短時間的運動就可能對血壓產生積極影響。這項研究一個特別之處在於囊括了趕公交車、短途騎車等日常活動，它們都能起到類似體育鍛煉的效果。

新華社

三九天灸「冬治防病」

三九天灸是中醫獨有特色「冬治防病」療法，借助外敷藥物對特定穴位的刺激，從而溫經通絡、溫陽固表、溫養臟腑，達到防病治病、強健身體療效。

三九天灸選用藥性溫熱的中藥，如附子、乾薑、細辛、白芥子等，藥物粉碎後用薑汁混合，敷貼在身體的穴位上，通過經脈穴位，讓藥力滲透體內，起溫通臟腑，祛除體內寒邪的作用，治療寒邪所致的疾病。此外，人體在溫熱藥物的幫助下，借自然界陽氣生發之勢，可使自身陽氣得以強壯，達到補益人體陽氣的效果，進而減少寒性疾病的發作，達到強身健體的作用。

三九天灸一般適合體質偏寒之人，素體偏熱之人則不適合使用。因此在參加三九天灸治療前，建議諮詢主診中醫師，了解自己是否適合參加。因人體質差異，三九天灸的敷貼藥

物，可能使部分人出現局部發水泡、脫皮的狀況，這些現象一般皆能自行消退。中醫師也會根據敷貼的反應，調整藥物的使用劑量、敷貼時間和敷貼部位。



◀天灸是借助外敷藥物對特定穴位刺激的療法。

三九天灸日期

一九	2024年12月21日
二九	2024年12月30日
三九	2025年1月8日



▲「無障行者2024」將於12月15日舉行。

「無障行者2024」12·15舉行

作為香港復康會年度重點社區教育及籌款活動，本年度之「『無障行者2024』——無障城市追擊『搜』」以通用設計為主題，將於12月15日取址中環愛丁堡廣場舉行，分為「搜」城市定向體驗賽及嘉年華兩部分，讓大眾親身體驗殘疾人士及長期病患者的生活挑戰，從而建立關愛

共融的社會，並進一步介紹通用設計和無障礙設計之間的區別，展示通用設計如何讓所有人都能安全、獨立和有尊嚴地生活。

「無障行者2024」

日期：12月15日（星期日）

時間：上午9時至下午5時

地點：中環愛丁堡廣場

活動詳情：<https://bit.ly/3YAjBez>

報名參加：

<https://bit.ly/3BRfGBE>



千人足球

趣趣地

近日，新疆烏魯木齊市第82小學，該校1300餘名學生在大課間進行千人足球展示活動。該校將足球運動融入學生課餘體育鍛煉中，讓學生在運動中找到樂趣，激發學生參與體育鍛煉的積極性。

中新社