



香港昨日新增兩宗新冠肺炎確診個案。均為輸入個案，疫情似乎受控。不過，香港仍須提高疫苗接種率，才能確保疫情不再爆發。為方便長者打針，70歲或以上人士昨日起毋須預先上網預約，可直接到全港24間社區疫苗接種中心領取「即日籌」打針，有長者天未光已到就近接種中心領籌。他們坦言，過去因子女誤信疫苗負面消息，拒絕幫他們在網上預約，而他們又不懂得上網，以致遲遲未能打針。「即日籌」不用假手於人，他們遂馬上前來接種。有67歲的長者由於預約長期爆額而遲遲未能打針，建議政府放寬至60歲以上長者也合資格領取「即日籌」。

●香港文匯報記者 黃恆諾

昨日新增兩宗新冠肺炎確診個案均為輸入病例，涉及兩名33歲及46歲男患者，分別從坦桑尼亞及美國抵港，兩人均驗出帶有L452R變種病毒。此外，香港衛生防護中心前日接獲英國通報一宗由香港抵英後確診的個案，患者本月15日乘搭CX251航班離港前往倫敦，並在本月17日進行病毒檢測後確診。

增兩宗輸入 珀麗酒店強檢

為審慎起見，患者於潛伏期在本港曾居住的地方，即銅鑼灣珀麗酒店，已於昨晚被納入強檢名單。任何於本月4日至28日期間，曾身處上述地方超過兩小時的人士，須在明天（31日）或之前接受強制檢測。

香港疫情持續平穩，但整體接種率仍未達至群體免疫水平，60歲以上長者的接種率更不足三成。為方便他們打針，全港各間接種中心昨日起每日早上7時45分為70歲以上長者派發「即日籌」。

上水龍琛路體育館接種中心外昨大清早有約10名長者排隊，排頭位的吳婆婆清晨6時已到場，她說：「不知會不會很多人來輪，加上老人家（上午）四五點已經起身，於是早啲來排隊。」

吳婆婆表示，世界各地出現多種傳染力更強的變種病毒，需要打針護己護人，但她對上網一竅不通，「我已經超過80歲，唔識上網，之前要找人幫忙才能預約打針，但仔女工作忙，而且我平日不多外出，當時覺得打針未有迫切性，就咁拖到現在。」

67歲婆婆盼可領「即日籌」

不少長者與吳婆婆有同樣遭遇。雖然她早就想打針，但子女誤信長者不適宜打針的謠言，拒絕替長者上網預約，隨着「即日籌」安排推出，他們毋須假手於人紛紛直接到中心打針。

有未合資格領「即日籌」的長者亦到接種中心向職員查詢。67歲的容婆婆曾委託區議員預約打針，但近日頻頻爆額，最快兩星期後才有位，「老人家身體狀況變化快，等兩星期不知會發生什麼事，今日精神好當然希望可以盡快打。」

她期望政府可以盡快降低「即日籌」的年齡下限至60歲，方便更多長者。

有份承辦其中一間社區疫苗接種中心的醫護誠信同行主席林哲玄昨日在接受香港文匯報訪問時表示，社會上的確有一批長者因為不識上網而遲遲未有打針，相信新安排對提高整體疫苗接種率有幫助。由於部分地區的接種中心昨日有不少長者到場領「即日籌」，中心承辦商需時準備一旦遇上惡劣天氣，及排隊長者人數眾多時的安排。

被問及有長者希望放寬「即日籌」年齡限制，他坦言要循序漸進，「政府應在計劃運作暢順後再放寬讓60歲以上人士都能領「即日籌」。」

晨早排隊領籌 長者接種自保

嘆子女誤信謠言拒幫手預約 不懂上網老友記終於有針打



●全港各間接種中心每日早上為70歲以上長者派「即日籌」。香港文匯報記者攝



容婆婆
「希望政府可盡快降低領『即日籌』打針的年齡限制。」



吳婆婆
「如果要先上網預約，便不會打針。」

九旬翁分享打針心得 釋除老友記疑慮

內地研霧化疫苗 何栢良：有助阻斷傳播

香港文匯報訊（記者 文森）全球目前廣泛使用的新冠疫苗均以肌肉注射方式注入人體，而內地正研製的霧化吸入式新冠疫苗，並已完成第一期臨床研究，將進入第二期臨床試驗。香港大學感染及傳染病中心總監何栢良昨日表示，這是首次有霧化新冠疫苗的臨床研究在科學期刊發表，結果十分重要，而吸入式疫苗可望在人體呼吸道黏膜產生免疫反應，對阻斷傳播有更大幫助。

何栢良昨日接受電台訪問時表示，目前的注射式疫苗要在呼吸道產生免疫反應，須依賴血液產生抗體以及免疫細胞走到黏膜。內地現階段研究的疫苗是一款腺病毒載體疫苗，採用吸入方式是類似哮喘噴霧，如果吸入式疫苗研究成功，將可以直接在黏膜產生較強的免疫反應，更有效阻斷病毒傳播。

他續說，目前內地研究得出的結果顯示，免疫反應有良好效果，其中中和抗體最高的方式是先注射一劑疫苗，相隔28天後再吸入疫苗，惟現階段研究未有直接量度在呼吸道黏膜的抗體、淋巴細胞等免疫反應，但相信內地研究團隊稍後會發表相關報告。

據報道指，中國軍事科學院軍事醫學研究所發表的研究顯示，霧化吸入疫苗是利用腺病毒載體重組新冠疫苗，所需劑量少，只需肌肉注射的五分一，就可以達到相同水平的細胞免疫反應。

疫苗霧化吸入後，接種者可獲得「黏膜免疫」、「細胞免疫」和「體液免疫」的三重保護。而現時注射疫苗後，會產生針口痛、肌肉痛等不適反應，研究指出，霧化吸入的疫苗並不會產生胳膊疼痛、腫脹等接種後不良反應。

有關的臨床研究數據亦已在國際學術期刊《刺針·傳染病》發表。



▲昨天早上，界限街體育館疫苗接種中心門外，大批長者排長龍輪候「即日籌」接種第一針。

▲有長者天未光已到就近接種中心領籌。

香港文匯報記者攝



●蔡老先生（前排左）、霍伯伯（視訊）、康佩玲（後排左二）、布美儀（後排左一）冀更多長者放下顧慮，盡快接種。

香港文匯報記者攝



新冠疫苗接種計劃自2月展開，長者的接種率一直低迷，85歲以上長者的接種率僅6.1%。現年95歲的蔡老先生及83歲的霍伯伯抗疫不甘後人，早前已完成接種兩劑復必泰疫苗，更希望以自己的接種經歷，釋除其他老友記的打針疑慮。蔡老先生說：「現在身邊大部分朋友已經打晒兩針，大家感覺都好好。希望香港人個個去打針，盡公民責任，令香港建立免疫屏障才能盡快恢復正常生活。」

蔡老先生今年5月已在伊利沙伯體育館社區疫苗接種中心完成第二劑復必泰疫苗接種。他日前向香港文匯報記者形容，整個過程簡單順暢，「打完第一針後除了針口位有些痠痛外，其他一切正常，第二針更順利，不觸碰針口位都不知道自己已經打針。」

他認為，長者接種率低與網路上鋪天蓋地的疫苗負面新聞有關，「動輒就話『打死人』嚇怕好多長者。」但隨着謠言消散，他與不少身邊朋友都已接種疫苗，全部沒有不良反應，「打死人」謠言不攻自破。

安老院舍院友霍伯伯就不如蔡老先生般可以「自由活動」，因為該院舍規定從外回來的院友必須接受7天隔離，令一直想外出打針的霍伯伯擱置接種計劃，直到外展接種隊到訪，患有糖尿病及三高、有中風病史的霍伯伯經醫生評估後，認為他長期以來病情控制穩定適宜接種。

原本，他與另外兩位老友相約打針，孰料他們在外展隊到步前臨陣「縮沙」，打針當日，霍伯伯竟成為全院唯一接種者。

足不出院就能接種疫苗，霍伯伯認為安排再好不過，「有醫生上門幫你評估病情和打針，這麼好的機會不想錯過。打針保護自己，香港人由細個開始打預防針，好平常，打針後我沒有任何不舒服。」政府本月將展開第二輪外展接種計劃，他希望老友記放下無謂顧慮積極接種。

逾半安老院舍院友宜打疫苗

律敦治及鄧肇堅醫院社區老人評估小組部門運作經理布美儀表示，單計港島東，第一輪外展接種計劃共有16間老人院舍（包括26位院友及10名職員），以及12間殘疾人士院舍參與，至今並無人出現發燒等較嚴重副作用，顯示疫苗安全。

該院內科及老人科顧問醫生康佩玲以流感疫苗的接種比例估算，超過五成安老院舍院友適宜接種新冠疫苗，但不少人仍在猶豫，「許多人擔心自己有長期病，打針容易出現副作用，或者擔心疫苗對長者是否有效，家屬抗拒也是原因之一。不過，事實上感染病毒後的長者更易出現重症，甚至死亡，更需要疫苗的保護。過往數據顯示長者接種疫苗後的副作用甚至低過年輕人，醫學界強烈建議身體狀況穩定的長者盡快接種疫苗。」

●香港文匯報記者 邵昕

港大發現練太極3個月 可減腰圍1.8厘米

香港文匯報訊（記者 唐文）太極動作雖然緩慢，但原來保健效果不亞於其他帶氧運動。香港大學李嘉誠醫學院早前的研究發現，連續打太極3個月後，平均腰圍下降1.8厘米，更能有效增加好膽固醇水平，效果與傳統運動相若。參與研究的港大醫學院公共衛生學院運動學分部主任兼副教授蕭明輝表示，太極對肌肉和身體活動有一定要求，還包括冥想等身心靈元素，有肥胖及三高問題的人士，如未能適應強度較高的傳統運動，可從打太極入手改善健康。

該項研究由港大醫學院公共衛生學院、中文大學、中國科學院及美國加州大學洛杉磯分校聯合進行。團隊於2016年2月至2018年3月期間招募了543位50歲以上、被界定為中央肥胖的華人，即男性腰圍不低於90厘米，女性不低於80厘米。

參與者被分為太極運動組、傳統運動組及無運動的對照組，前兩者的成員須每周3次、每次一小時進行相關運動，為期12周。太極組由導師教授相對靜及的24式楊氏太極，其特點是招式溫和，體能要求不高。傳統運動組的課程則包括快步走、肩上推舉、

深蹲等強化肌肉訓練。

研究團隊分別於課程開始前、開始後第十二周及第三十八周，為所有參加者量度腰圍和其他健康指標。

結果發現，12周過後，太極運動組和傳統運動組成員的平均腰圍分別減少1.8厘米和1.3厘米；兩組各有約13%至15%的參與者成功脫離中央肥胖標準。

運動增好膽固醇

同時，兩個運動組的高密度膽固醇（俗稱好膽固醇）在第38周仍維持在1.52mmol/L的較高水平，對照組的該指標則由1.51mmol/L降低至1.41mmol/L。有關研究成果已於學術期刊《內科醫學年鑒》發表。

蕭明輝表示，腰圍是重要的健康風險指標，與超重、二型糖尿病及心血管疾病息息相關，是次研究顯示，太極運動與傳統運動一樣可以有效改善中央肥胖，至於太極為何能夠產生有關健康益處，仍有待進一步研究，又建議行動不便或不喜歡劇烈運動的人士可以從打太極入手，每周進行3小時左右的運動。



▲研究參與者陳秀群（左）與太極導師茹柏鴻（右）一起練習太極。

香港文匯報記者攝



▲掃碼睇片

疫境增壓易焦慮 腸易激變「親子病」

香港文匯報訊（記者 美釵）腸易激綜合症（簡稱：腸易激）是常見的功能性腸胃病，在疫情下家長及子女受腸易激困擾的問題更加劇。中文大學與輔導教師協會合作的研究發現，逾兩成半學生患中等至嚴重程度的腸易激，而家長和子女更會互相影響，對彼此的心理健康造成影響。中大醫學院內科及藥物治療學系腸胃及肝臟科教授胡志遠昨日表示，近年相關臨床個案有增加跡象，甚至需加重藥物控制病情，建議家長留意自己及子女的腸胃健康，當出現持續情況時及早求醫。

是次研究在今年4月進行，共訪問232名家長及324名就讀中三至中六的學生，發現兩成半受訪學生及一成受訪家長出現中等至嚴重程度的腸易激症狀，包括腹痛、腹脹、腹瀉等，影響日常生活。

研究並發現，年輕患者中有五成及四成出現抑鬱或焦慮症狀；兩成半及三成家長出現抑鬱或焦慮症狀。通過親子配對，還發現家長和子女之間的腸易激、焦慮、抑鬱等症狀的嚴重程度有聯聯性，會互相影響，其中有兩成患腸易激家長與其子女有相同症狀，代表兩者間有不同因素而互相影響，包括個人、家庭經濟及學業等壓力。

胡志遠表示，情緒和腸易激息息相關。全港目前有28萬至30萬成年人患嚴重腸易激，而在青少年身上情況更明顯，主要受腦部分泌的血清素影響，因此當腸易激症狀出現，引發抑鬱或焦慮的機會會上升，而相關情緒問題亦會導致腸胃不適的症狀出現，形成惡性循環。疫情下，市民情緒健康受困，腸易激的臨床個案明顯增加，更出現年輕化趨勢。

香港輔導教師協會主席何玉芬亦指，疫情下家長和子女均欠缺社交活動，無法抒發個人情緒，導致雙方壓力累積成負面情緒，間接影響腸易激病情，故建議家長多關注自己及子女的腸胃健康，若問題持續應及早求醫。