中西合璧齊心抗疫系列 確診篇

有數千年歷史的中醫在抗擊瘟疫方面有着顯著的療效，如在2003年時中西醫結合治療SARS，療效曾得到世界衛生組織（WHO）的肯定；2019年，武漢爆發新冠肺炎，內地政府及早讓中醫介入，亦快速遏制了病毒的傳播；今年，新冠肺炎病毒在全球肆虐，香港疫情異常嚴峻，我們更應該拿起中醫這把「利劍」，發揮中醫藥在病毒預防、治療及康復中的作用，保護自身，擊退疫情，尤其是當前疫情仍處加速上升期，對醫療體系造成非常大的壓力，輕症患者只能在家隔離治療。面對當前的情況，如何自救自保成為每個港人的重要任務。

◆文：香港中醫學會 唐麗雯、許山山註冊中醫 圖：資料圖片

中西醫指點迷津 Omicron 輕症者自救有辦法

◆輕症者透過視像診症，在家抗疫。

◆唐麗雯中醫

著名抗疫專家仝小林院士指出，Omicron隱匿性強、輕症多、化熱、化燥迅速，當中隱匿性強是指很多感染者無症狀，一些患者僅出現鼻流清涕、咳嗽、肌肉酸痛、怕冷，類似中醫風寒感冒症狀；但如果發熱明顯，頭痛、喉嚨腫痛、口渴，就屬風熱或溫病初起，寒熱不同用藥完全不同。痰少而黏不易咳出就有燥了，也有輕症患者五到七天後病情突然加重。中醫看病以辨證為主，強調個性化治療。因此，及時和醫師溝通身體的情況，可以得到最佳的治療。

中醫抗疫大有可為

周六中午接到一位先生的網上睇症，訴說當日做快速測試陽性，發燒3日，最高39.5度，就診時仍38.3度，食退燒藥未退，沾寒沾凍，無汗，頭脹痛如裂，咽乾飲水不解渴，口苦，咽痛如刀割，咳嗽咯黃痰，大便2日未解，胃口不好，舌紅苔黃膩。於是，辨為：濕熱火毒內盛，表邪鬱閉不解，治以辛涼宣肺解表，通腑瀉熱化濁。下午3點開始服藥，至夜間已經大便通暢2次，周日早上隨訪已經退燒，惡寒頭痛消失，咽痛咳嗽減輕，精神明顯好轉。這樣顯效病例，充分說明中醫抗疫大有可為。

寒熱不同用藥不同

如確診新冠病毒感染後，大家要積極進行隔離治療，正確佩戴防護口罩，飲食上多吃一些新鮮的水果和蔬菜，多喝溫水，保證充分睡眠和休息時間，促進體內的新陳代謝，都有助於病情的恢復。

在治療方面，中醫講「善治者知皮毛」，在疫病初期更多的要宣肺散寒、清熱解毒、利濕化濁，使疫毒孤立，不能肆意繁殖，繼而排毒外出。而市面上有很多中成藥是可以用來防治的，如銀翹散、連花清瘟膠囊、藿香正氣丸等。

當外感熱病出現發燒、頭痛、喉嚨痛、咳嗽可用銀翹散；而發燒熱度高、咳嗽痰黃者用連花清瘟膠囊，此藥偏涼，平素容易腹瀉、怕冷者不宜久服；雖然Omicron腸胃道症狀相對不明顯，但還是有部分人會有腹瀉、嘔吐，可選用藿香正氣散，具體用法可諮詢中醫師。

◆因應不同症狀，食用的中成藥不同。

視像診症 醫生開藥送上門

西醫教路

◆譚一翔醫生

昨天，新冠確診人數持續超過三萬宗，因不少市民自我快測呈陽性，大部分確診者都要在家中隔離及治療，但有可能同住家人沒被感染，這樣的情況成為很多港人關注的話題。現在，由兒童呼吸科專科醫生譚一翔醫生為大家解答，在這個有限條件的情況下，我們應如何面對。

一．首先，同住家人要第一時間做快速測試，看看是否也感染了，家人亦需要自我隔離，以盡量減少病毒的傳播。

二．隔離時不要同枱食飯及在沒有戴口罩的情況下交談；共用洗手間就要注意衛生，要特別小心，大家最好分隔在不同的房間。要不然大家都要常戴口罩(兩個口罩)或者最好有護目鏡等配備。

三．若有病徵如發燒、咳嗽，就要用退燒藥、止咳藥去處理，通常四至五日病情會慢慢好轉，第六、七日看看病情，若檢測陰性就可以解除隔離。家人如果擔心，最好每日都做一次快速測試，看看是否陽性，如果七日都是陰性就可以解除隔離。

四．發高燒或者抽筋都未必可以送醫院，如何是好？發燒基本上服用「撲熱息痛」、多飲水及休息，並用暖水抹身等，水會揮發及幫助降溫，這方法對小朋友特別有幫助。至於如果真的抽筋，譚醫生相信都會可以安排留院的。不過，如果只是發燒，就可以留在家休息。

若仍不放心，可以和醫生做一個視像診症，由醫生診症開藥，送藥上門或找親戚去取藥。

服務諮詢

◆中醫藥攜手抗疫支援服務2022

◆中醫門診特別診療服務

簡單拉筋運動強身健體

運動抗疫

◆鍾惠文博士

若你已確診新冠肺炎或已經有症狀，適合做帶氧運動嗎？物理治療師鍾惠文博士說，其實都有文獻指出，可以做一些輕度至中度的訓練。如果平時有做運動，如常做便可。如沒有的話，做運動時嘗試一面做一面說話，沒有喘不過氣來，就是輕度鍛煉，之後慢慢增至中度鍛煉，即運動時有少許困難，但仍然能說話。若有急促喘氣、劇痛或心悸，就應立即停止運動。

現在，由物理治療學生劉羨文為大家示範一些簡單的、可以在家做的拉筋運動，藉以紓緩在家長期對着電子產品，而令頸緊膊痛，同時也可強壯身體。

一．上斜方肌拉筋

將右手放在大腿下，頭向左則彎，左手放在頭的右邊向左壓，直至右頸和肩膊有輕微拉扯感覺。

二．肩膊後拉訓練

沉下肩膊，手踭放在腰側，將手踭向後收，同時收緊肩胛骨間的肌肉，以改善寒背。

三．胸肌拉筋

舉起雙手放在門框兩邊，手踭和肩膊成90度，挺直腰背，身體微微向前傾，直至胸前有輕微拉扯感覺。

◆上斜方肌拉筋 ◆肩膊後拉訓練 ◆胸肌拉筋

恢復期：調理湯水補身體

在臨床上，無發熱3天以上，肺部炎症逐漸吸收，核酸試劑檢測兩次為陰性即為恢復期，但由於機體與病毒長時間抗爭，此時的患者有肺脾兩虛或氣陰兩虛等問題。

肺脾兩虛者

表現為氣短、少氣懶言、倦怠乏力、便溏不爽、舌淡胖、苔白膩等。

用料：
黃芪……15克
麥冬……15克
淮山……20克
黨參……15克
瘦肉 ……100克
做法：全部材料用7碗水煮1.5小時即成。
功效：健脾益肺，補氣生津。

氣陰兩虛者

表現為低熱、乾咳少痰，口咽乾燥、汗多、神疲、氣短、手足心熱，舌乾紅少津，脈細數。

用料：
沙參 ……30克
太子參 ……10克
竹蔗……1扎
茅根……1扎
馬蹄 ……10粒
做法：將所有用料煲水一小時。
功效：補氣養陰，潤肺化痰。

確診者食療建議

不同類型的確診者，服用的湯水均有所不同。

一．風寒襲肺型

惡寒明顯，低燒、疲勞、無汗、頭痛、肌肉酸痛、鼻塞流清涕、咽癢、咳嗽、痰稀薄色白、舌淡、苔薄白。

1.1 鼻塞流清涕、咳嗽：

用料：葱白1/2根（後下5分鐘）、生薑10克、大棗6個、黑小豆15克、帶殼核桃3個，煲水飲。

功效：疏風散寒，發汗解表。

1.2 風寒夾濕，伴腸胃不適，表現為噴嚏流清涕、胃脹、腹瀉：

用料：蘇葉10克、藿香10克、陳皮5克，甘草10克，加水2碗煮半小時，當茶飲。

功效：解表化濕、理氣和中。

二．風熱犯肺型

發熱明顯，微惡風寒，或有汗，鼻塞流黃稠涕、頭脹痛、咽喉腫痛、咳嗽痰稠色黃、舌紅苔薄黃。

用料：金銀花15克、菊花10克、青橄欖15克，甘草10克，煲水飲。

功效：疏風清熱解毒。

三．濕熱蘊肺型

發熱、乏力、頭身困重、肌肉酸痛、咽痛、胸悶、噁心、胃口不好，大便黏滯不爽，舌苔黃厚膩。

用料：粉葛1斤、赤小豆30克、生熟薏米30克、紅蘿蔔1個、瘦肉150克、蜜棗3粒、果皮5克、水2升。

做法：粉葛及紅蘿蔔去皮，切件備用；赤小豆、生熟薏米、蜜棗浸洗淨，備用；果皮用清水浸軟，刮囊；肉汆出水備用；煲內注入水，將所有材料放入煲內，大火滾15分鐘，轉小火煲2小時。

功效：清熱祛濕。

四．高熱不退型

高熱、口渴、氣促、咳嗽痰黃稠難咯、疲勞、舌紅、大便不暢或便秘。

用料：鮮白茅根2兩、生薏米2兩、無花果1個、冬瓜（連皮、籽）半斤、蜜棗2粒。

做法：鮮白茅根洗淨，切段；生薏米浸洗；冬瓜連皮洗淨切塊；全部材料用8碗水煮1小時即成。

功效：清熱祛濕，生津止咳。

五．劇咳型

咳嗽頻繁，咯痰黏稠。

用料：南北杏10克、魚腥草15克、陳皮10克、瘦肉100克。

做法：加水適量煲1小時即可。

功效：清熱化痰止咳。

六．咳嗽無痰

用料：銀耳50克、北杏10克、乾百合20克、石斛20克、山藥50克、排骨500克、麥冬20克，

做法：以上食材洗淨，加水適量入煲內，慢煲三小時，適量帶湯食用。

功效：健脾益氣，潤肺止咳。

七．久不轉陰型

用料：綠豆50克、赤小豆30克、薏苡仁30克，煲水飲。

功效：清熱利濕排毒。