



新冠第五波疫情持續嚴峻，近日確診數字單日更破五萬宗以上，有專家說數字會愈來愈多，但香港醫療體制不勝負荷，前天已為大家簡要述說輕症者在家自救的方法。然而，大家除了尋求醫治辦法，其實也要做好預防措施，如不想中招，大家更應該重視預防，增強自己的免疫力是平日長期要做的事，若眼前的疫情就殺到埋你身的話，怎算好？尤其是家中密切接觸者，更加不容忽視預防，雖說中招已經到了防不勝防，但對專業醫生來講還是有方法的，且聽我們找來的註冊中醫師林華碩士的建議和經驗分享。

◆採：雨文 圖：註冊中醫師林華碩士、資料圖片

中醫師林華碩士教路 港人減低感染風險有妙法



◆林華中醫師

由於仍沒有特定的醫治新冠肺炎的方法，若遇上了還是要想方法救治，目前中醫醫學界都在以各師各方式治癒病人。近期港人才正視中醫對醫治新冠病人的良方。其實，在坊間早已有人在做，正如林華醫師，她從2019年時就開始醫治新冠病人了，包括香港及海外病人都有。最近疫情嚴重，她為自己的病人免費隔空號脈，並指導服藥，目的是不想病人被耽擱病情。

遠程脈象追蹤指導用藥

因為林醫師較特殊，她懂得中國的道醫、藏醫，所以牠有個特色就是會遠程號脈，即隔空號脈，通過隔空號脈可以斷定那人的新冠病徵是怎樣，從而作為醫治的指南。她認為掌握了這個隔空號脈技巧也不是什麼特別神奇的事，當然也會輕易學懂，需要下工夫。

在疫情之初，她就有替海外病人治療，再加之香港的一些案例，都應該有幾十例吧。林醫師分享道：「我曾治癒菲律賓三個新冠確診者，藥方很簡單，就是喝乾薑水而癒，而乾薑也是一味中藥。之前亦曾有英國老太太，因為她面對死亡的威脅，已經很多天發燒和沒有吃飯了，但也因隔空治療一次而癒。最近，更收到了遲來的一封信感謝信：此一家至今我還不知道長什麼樣，但是已經治癒了她們，通過遠程脈象追蹤指導開藥，讓病人服用合適中藥。」也有香港家長找她為海外求學子女開藥預防中招。

現在，香港 Omicron 肆虐，林醫師提到，相比之前的新冠病毒，此症比較複雜一點，主要是因為今次這種變種病毒 Omicron 容易反覆感染，傳播速度快，但對於中醫來說，也是相對比較簡單的。「反正，我們都是根據中醫的『五運六氣』學說，結合當今的氣候及飲食習慣，並配合脈象特點，然後就可以制定一個藥方。」

那麼，何謂「五運六氣」，這是古人研究氣候變化與疾病關係的一門學問，五運包括木運、火運、土運、金運、水運，表木、火、土、金、水五行之氣在天地陰陽中的運行變化。而六氣為風、熱、火、濕、燥、寒，概括六種不同氣候，六氣是氣候變化的本源，三陰三陽是氣候變化的標象。

針對香港濕溫肝火旺盛

就香港來說，本身的地理環境氣候都是屬於濕氣重之地，加上又是木（肝）火旺盛的一年，的確是火上澆油，存在着不少變數。所以，在現時治療變異新冠，一般需要服用幾天的中藥才可以治癒，不像前幾年主要是以寒濕為主的比較多，那時候一味乾薑或者開些風寒感冒類的中藥，加上藿香正氣散就可以了。現在，相對有點複雜，不過對於中醫來說，治療這類患者其實也很容易，只是時間可能要好幾天，甚至十天八天不等，主要還是看患者是否在飲食方面

◆天大館贈醫施藥同心抗疫公益大行動



服務諮詢

◆如果中咗！想要抗疫包，可致電各區民建聯辦事處，有專人送到（圖片供參考）。

防疫送禮

「漢方驅瘟香囊」淨化空氣

《醫道鏡詮香港道醫·中醫·中藥文化史略》專書執行人林久鈺及羅偉強，與義工們準備了「漢方驅瘟香囊」，是天然草本、千古漢方的處方，包括吳茱萸、佩蘭、防風、冰片、荊芥、香茅、薄荷、蒼朮、高良薑，以淨化周圍的空氣，可驅瘟逐疫，增加抵抗力，有助防感染病毒。



有否配合。如大家突然間覺得有以下症狀，就要留意：

- 一、喉嚨沙啞、喉乾
- 二、咽癢、乾咳
- 三、頭昏腦脹
- 四、惡心欲嘔
- 五、心慌害怕、氣促
- 六、周身骨痛、頭痛、發燒
- 七、失去嗅覺

林醫師認為：「相信一部分人感覺會是來勢洶洶，這個情況都是有我們看不見的無形之物在每個人身上，一般它們都在腦部、心臟、喉嚨及肺部居多，這是今次新冠病毒喜歡入侵的地方。如心血不足者或嬰兒，一旦被這些東西附着在心臟上面，就容易有生命危險或猝死。因此，一旦有突發性的胸悶氣促、心痛，就必須要懂得自救。」那麼，如何自救呢？林醫師建議：「手裏拿着一段艾條，不用點燃，放在手心，同時放一點艾絨含在口裏，一般十幾分鐘內。如果嚴重者可以放多一點的量，含在口裏或吞嚥下去。」

因應自身體質食用預防

對於是否大家都忽略了預防這個問題，才弄得如此不濟？林醫師說：「這個問題，對於很多人來說都充滿着爭議性，是非對錯其實還存在着一個氣運的問題。譬如，大家會認為『雷神山、火神山』的命名，為何不用人的名字，而用這等特殊的命名等。簡單一句，新冠也不是你戴口罩就可以預防的，很多戴兩個口罩的還不是一樣中招？無形的它們就像戰鬥機一樣，到處飛，你能追嗎？你看得見嗎？它們有靈智的，該如何對付，實在沒有中藥的話就用艾酒、艾絨口含吧！讓那些東西討厭了你的臭味而盡快離開，之後再快速服用一些針對性的藥食」。

從另一個角度即氣候與五行的影響來說，林醫師解釋：「這次的瘟疫特點以『火』和『濕熱』為主，皆因今年的年運是木運太過（代表肝火，風火重）為主的一年，火勢向上，另外那些外來入侵者也擅長於煽風點火，它們所留下的毒素多為火毒，所以一開始大家會覺得頭暈、頭脹重、頭痛、發燒、咽乾鼻燥、喉嚨痛等。針對這一特點，我們在中醫藥物方面，可以用降火清溫化濕的藥物，當中降火藥物有夏枯草、淡竹葉、桑葉、菊花、夏桑菊、薄荷、連翹等，而化解濕熱解毒的有金銀花、生甘草、生薏苡仁、石膏、蘆根等。」

那麼，我們應食用什麼可減低感染風險？林醫師建議：「如果肝火特別旺盛的，最好不要吃麵包、餅乾、巧克力、咖啡及煎炸燥熱之類食物，今年可以多食用一些苦瓜、夏枯草、淡竹葉、淡竹葉、綠豆、菊花之類作預防；如經常因為燥熱引起咽喉不適者，可以相對多吃一些涼性，寒性的蔬菜及瓜果，如馬蹄、豆腐、白菜、白蘿蔔、梨子。但是，如寒性體質者及心臟腎臟功能不好的，就不能吃了，反而要經常喝點薑水，不過今年寒性的情況相對少很多。因此，新的一年飲食切勿有太多的煎炸燥熱食物，疫情期間，大家可以多吃一點綠豆、生薏苡仁、夏枯草、淡竹葉、白菜、梨子、馬蹄等一些清熱解渴的食物。」



◆漢方驅瘟香囊

索取漢方驅瘟香囊

如有興趣，連同 HK\$6 郵資的 A5 回郵信封，郵寄至香港仔田灣海旁道7號興偉中心3樓副刊部收，封面請註明「索取漢方驅瘟香囊」，名額：100位，每位2個，截止日期：3月10日，先到先得，送完即止。

運動抗疫

保持體適能 增強抵抗力

這個時候，大家齊心在家抗疫，強身健體也很重要。物理治療師鍾惠文博士建議，大家可



◆鍾惠文博士

做不同類型的運動，如帶氧運動、肌肉鍛煉和伸展運動。當中，帶氧運動有助提升心肺功能、降低血壓、增加好膽固醇和控制血糖，有效減低罹患心臟血管病變的風險。至於肌肉強化運動方面，則有助保持肌肉力量、關節活動，能預防骨質疏鬆及各類痛症。例如，大家可以在家中做一些平板支撐、掌上壓、深蹲等。至於伸展運動，也可以改善肌肉的柔韌性、關節的活動能力。若要管理體重，可以做一些簡單動作，如開合跳、原地慢跑等。

如家中比較小或者要在房間隔離的，其實都可以做一些簡單運動。如果想訓練核心肌肉，可以在床上做捲腹或者平板支撐。如果想訓練下肢，可以做拱橋又或者空中踢腿，像踩單車一樣。不過，大家記着，做運動之前首先要要有5至10分鐘熱身運動（如做原地跳或者原地跑的動作）；熱身之後做25至30分鐘帶氧運動或低至中等強度的運動。最後，也不要忘記，進行5至10分鐘的緩和拉。這樣，對於大家保持體適能、增強抵抗力，會有一定的幫助。



◆平板支撐

健康保健

優化腸道微生態 增強自身免疫力

近日第五波疫情嚴峻，有大學研究指腸道細菌失衡與出現「長新冠」的風險息息相關，藥劑師關永樂（Mike）早前分享透過優化腸道微生態，能增強自身的免疫力。當中，補充益生菌可平衡腸道菌叢的比例，增加益菌而減少害菌數量，有助保護腸道；從而調節身體免疫功能。他提醒，補充益生菌宜配合多元益生菌（多款不同菌種），增加腸道好菌多樣性，比補充單一益生菌更有效增加腸道益菌生長，抑制害菌，平衡腸道菌叢，提升自身免疫力。同時，需配合補充益生元，即益生菌的食物，為腸道內的益生菌提供營養，令它維持活性。



◆藥劑師關永樂

中醫防治黃金時期

由於近日確診者眾，自然密切接觸者也多，香港中醫學會唐麗雯及許山山註冊中醫指出，密切接觸者是指曾經與傳染病人或者疑似傳染病人有密切接觸的人，此階段為醫學觀察期，是中醫防治新冠肺炎的黃金時期，也是效果最好的一個階段。中醫認為，疫病發生主要是「邪氣」（風寒暑濕燥火）入體所致，因此這個階段最好是規避邪氣，幫助人體發陽氣，達到扶正祛邪的效果。在臨牀上，預防新冠肺炎的藥方比較簡單，多以扶正固本、清熱解毒的藥物為主。



◆唐麗雯中醫

扶正祛邪防疫湯水

一、健脾祛濕湯水

材料：五指毛桃50克、蓮子20克、白扁豆20克、海底椰15克、黃豆30克、大棗3個、陳皮1個、排骨300克

做法：全部材料用8碗水煮1.5小時即成。

二、清熱解毒湯水

材料：老鴨半隻、土茯苓30克、綠豆50克、陳皮少許、薑3片

做法：綠豆略微浸泡、土茯苓洗淨；老鴨斬塊飛水洗淨；所有材料冷水入鍋，熬煮2小時即可。

三、清熱潤肺化痰湯水

材料：霸王花100克、龍骨300克、南北杏10克、章魚5克、陳皮少許。

做法：龍骨洗淨切塊、焯水（去除殘留的血水）；霸王花洗淨泡水3小時，切段；章魚洗淨泡水，切段；南北杏洗淨；所有材料放入鍋中，根據個人口味加入少許陳皮，加水煲1.5小時，調味即可。

自保安然度過疫期

一、虛邪賊風，避之有時

避風寒，保證頭、頸、腰背、下肢的保暖，盡量少去人群擁擠和不通風的地方，盡可能減少聚會；公共場合戴好防護口罩，不除口罩，避免傳染。

二、情緒穩定

「正氣存內，邪不可干」，「精神內守，病安從來」，保持愉悅的心態，勿躁勿慮。

三、規律起居

不過勞，不熬夜，保證充分睡眠，提高抗病能力。

四、飲食有節

控制飲食，不過飽，建議食物煮熟煮透，營養搭配均衡，可多食用一些藥食同源的食物，如蘿蔔、蘆筍、山藥、蒲公英、藿香、菊花等；忌食生冷、煎炸、油膩、辛辣。

五、合理運動

適度的運動可以增強身體抵抗力，可根據個人條件選擇合適自己的鍛煉方法，中醫傳統保健強身的方法，如八段錦、太極拳、五禽戲等都是很好的選擇。

六、穴位按摩

可以對足三里、曲池、合谷等重要強身壯體的保健穴位進行按摩，可以增強人體的正氣，以達到防病卻疾的目的。

