

堅持動態清零不動搖 科學穩慎地抓好防控

政府日前公布在滿足一定條件下分階段放寬社交距離措施，並且調整了9國禁飛令、恢復中小學面授課等一系列防疫措施，加上確診數字維持在萬餘宗，令部分人誤讀調整措施的本意，產生了抗疫可以「鬆口氣」的鬆懈心理，部分市民也出現防疫疲勞跡象。這種預期、態度和思維非常危險，對持續加強疫情防控，取得第五波疫情防控戰的勝利，會構成很大的干擾和阻力。目前，政府、社會各界和廣大市民，都應該堅持「動態清零」這個防疫目標不動搖，為與內地恢復正常通關創造條件；作為達至「動態清零」重要手段的全民檢測，仍然要適時進行，絕不能棄而不用。當前本港「三減」的優先防疫目標和措施，必須三管齊下、不可偏廢，並及時彌補防疫短板，努力不留任何防疫漏洞、隱患。

理性觀察疫情，本港每日新增確診個案仍有過萬宗，顯示本港疫情即使由高峰回落，其實仍處高平台；只要不認同「大號流感」的盲目輕視觀點，我們就應該明白，目前對疫情防控萬萬不可掉以輕心、麻痹大意，一定要保持高度危機感，必須採取一切嚴格的社交距離措施防止疫情擴散，竭盡全力壓低確診數字，以免控疫成果付諸東流。應該看到，本港最近一段時間出現防疫疲勞現象，一個重要的原因，是社會上有意見認為，目前由 Omicron 變異株導致的新冠病疫情殺傷力不大，本港可以「躺平」抗疫或者說「與病毒共存」，不用再堅持「動態清零」。國家衛健委疫情應對處置工作領導小組專家組組長梁萬年日前表示，當前疫情從全球來看仍然處於大流行期，遠未結束。中國強調堅持「外防輸入，內防反彈」總策略及「動態清零」總方針，是要鞏固來之不易

的防控成效。他還解釋，「動態清零」的其中一層作用，就是一旦發生疫情，可以快速識別干預，切斷傳播鏈；如果不追求「動態清零」，社會面的傳播就會持續性連接起來，形成規模性反彈。

本港堅持「動態清零」的意義，除了鞏固疫情防控成果之外，還有與之相關聯的恢復與內地正常通關。滿足了「動態清零」這個不可或缺的前提條件，香港就可以與內地復常通關，本港發展經濟、改善民生就有了根本性的、最重要的動力源泉，兩地民眾共同期盼已久的家庭親友團聚就可以實現。可以說，實現「動態清零」符合本港和國家的整體利益，是兩地民心所向，儘管實現「動態清零」需要經過艱苦努力，但這個目標不應、不能改變。

要實現「動態清零」，全民檢測是必不可少的手段。本港目前暫緩全民檢測，是因為政府根據兩地專家的意見，判斷疫情正在高位橫行，不是進行全民檢測的有利時機，但並不意味著政府已經放棄全民檢測。政府要根據專家基於科學分析的意見，待疫情回落至尾聲、各方面配合準備充分的成熟時機，果斷進行全民檢測，徹底排查、截斷傳播鏈，令疫情「斷尾」，讓本港實現社會面清零。

本港暫緩全民檢測，也是為了集中資源和力量，聚焦「三減三重一優先」的優先目標。要把優先目標和重點落實，努力減少死亡、減少重症、減少感染，必須三管齊下、不可偏廢，並把優先救治長者作為抗疫重中之重。同時，特區政府、有關方面要全面檢視、梳理現有的疫情防控措施，及時堵漏洞、補短板，不留死角隱患，科學穩慎地抓好疫情防控各項工作。

文匯社評

WEN WEI EDITORIAL

行政立法群策群力 真抓實幹抗疫安民

立法會昨日下午舉行視像形式的特首答問會，林鄭月娥回應議員質詢。力爭穩控疫情、保護市民安康，是本港目前頭等大事，答問會的過程顯示當行政立法的工作目標清晰，努力群策群力抗疫安民，建言和接納都建基於抗疫現實需要和科學依據，共同為落實「三減三重一優先」的現階段抗疫目標尋找方案，致力解決落實抗疫優先目標的具體問題。抗疫任務依然艱巨複雜，行政立法更要全力以赴，創新務實，將社會各界切實可行的抗疫建議迅速落到實處，持續提升本港的抗疫能力，加快本港遏止疫情的步伐。

近日本港疫情比高峰期稍微緩和，但確診數目尚處於過萬宗的高位，加大力度防疫抗疫仍是本港的頭等大事，特別是圍繞「三減三重一優先」的當前抗疫優先目標，特區政府如何更好地肩負起抗疫主體責任，善用中央支援，動員一切可動員的力量和資源，進一步補強防疫短板、完善防疫措施和機制，力爭最佳防疫效果，是中央政府和社會各界、廣大市民的熱切期望。立法會議員作為民意代表，向特首反映抗疫中的問題，反映受疫情重創下企業、市民的關切，提出不少具建設性的意見建議，特首也積極回應議員關切和建言，顯示了完善選舉制度之後，行政與立法急民所急、互相配合、攜手抗疫的良好互動和擔當作為。

完善防疫措施和機制，提升抗疫成效，關乎市民生命安全健康、本港社會穩定，持續推行的抗疫工作必須求真務實、緊貼民意。昨日答問大會，議員們提出了諸如做好長幼疫苗接種、重症醫治、抗疫科技應用、安老院舍使用口服藥、失業援助金等涵蓋廣泛的問題，建議政府應做好防疫防控才放寬社交距離限制，以及成立支援隊向居家隔離人士

派發物資和提供協助。對議員提出的問題，特首逐一回應，解釋政府抗疫策略和依據；無論是議員的建言獻策，還是特首的回應解答，都緊扣本港抗疫的現實情況和需要，努力作出尊重科學、符合實際的判斷，顯示行政立法理性問政，呈現齊心協力、集思廣益的氣象。

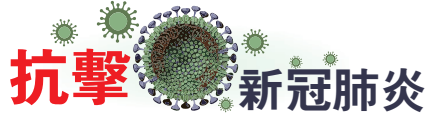
此次疫情不僅對市民生命安全健康、經濟民生構成嚴重威脅，也對本港社會治理帶來重大考驗，行政立法更需以「生命至上、市民至上」的理念，全力以赴、大膽創新，想盡一切辦法，採取一切手段，以利早日戰勝疫情、保民安康。

有議員希望，政府擴大中醫藥應用以助本港抗疫，包括邀請中醫專家加入政府專家團隊，引入獲內地審批的中藥注射液；有議員詢問，可否讓內地遠程醫療機構向本港市民提供服務；還有議員建議，政府應以內地健康碼為藍本，加強「安心出行」的追蹤功能。這些具有創新性的建議，有利拓展本港抗疫思路、增強本港抗疫能力，特首都給予積極回應，表示會認真考慮，並指現在已有緊急法，能為內地支援香港抗疫提供法律基礎。相信行政立法只要敢於打破常規、破舊立新，就能探索到更多抗疫安民的新思路新辦法。

抗疫要成功，最迫切需要的是行動。行政立法互動溝通、求同存異，就下一階段的抗疫策略尋求共識，行政機關應盡快把具有可行性的建議形成具體的抗疫策略和措施，落實到具體行動，正如特首林鄭月娥表示，只要對抗疫有效果，就一定盡量爭取去做。行政立法在抗疫工作上坐言起行，為港為民出實招、辦實事、求實效，全力做好「三減三重一優先」，引領全港贏取抗疫勝利，這也是中央和港人衷心期待的。

後遺症狀可持續逾兩年 理大推康復八式助回氣

長新冠疲勞乏力 四成人一年未癒



抗擊 新冠肺炎 新冠疫情肆虐全球兩年多，大批患者在病毒感染康復後仍受到疲勞、呼吸急促和認知功能障礙等「長新冠」後遺症狀困擾，影響日常生活。香港理工大學研究團隊自2020年底追蹤近120名本港新冠患者的健康狀態，發現超過四成人在確診到康復一年後仍然出現疲勞、下肢肌肉乏力等「疲勞綜合症」，不同年齡患者疲勞問題相若，而女性情況較嚴重。針對患者情況，團隊設計了為期6周的心肺功能和下肢力量訓練計劃，成功讓大部分人的疲勞得以改善。

根據世界衛生組織估計，有一至兩成新冠患者在感染後會有數月至數月各種類型的「長新冠」後遺症狀，問題更可持續超過兩年，是全球長遠健康威脅。針對有關問題，理大獲食衛局醫療衛生研究基金撥款，追蹤研究新冠患者康復後的身心健康生活質素。負責項目的康復治療科學系洪克協痛症管理教授兼系主任符少娥昨日在視像記者會介紹，理大團隊自2020年10月起追蹤118名不同年齡新冠患者康復後情況，以會面和測試評估其心肺功能、體能、疲勞程度及生活質素等，發現分別有42%及43%人，於確診6個月及12個月後仍有「疲勞綜合症」，包括疲勞、下肢肌肉乏力及肺活量差等，而且問題並未隨時間而改善。

女性較易出現「疲勞綜合症」

研究又發現，女性「疲勞綜合症」情況較普遍，佔比約五成，明顯較男性的三成高，而成人和長者出現「疲勞綜合症」情況相若，運動習慣則對疲勞後遺沒影響。

符少娥指出，多數新冠康復者以為自己已痊癒，對疲勞感覺掉以輕心，或以為疲勞情況會隨時間緩和，而團隊在進行不同測試後，發現疲勞症狀與心肺功能不足及下肢肌肉較弱有關，「其實只要採取適當的康復治療方案，情況是可以改善的。」

為此，理大團隊制定「3R康復治療方案」，以重建體魄 (Rebuild fitness)、重拾信心 (Regain confidence)、重獲生活 (Resume normal life) 為目標，在物理治療師指導下，為康復者度身訂做了為期6周的訓練計劃，每周兩次、每次60分鐘的訓練課室，及每周3次、每次30分鐘的家居運動。團隊並設計「康復八式」：左右交叉提膝、左右滑步、左右太極推掌、直前拳、深蹲、開合跳、左右斬木，幫助康復者鍛煉全身不同肌肉群組，提升肺活量及改善肌肉力量。

75%參加者恢復體能

理大康復治療科學系副教授黃宇樂說，參與訓練的24名康復者中，逾六成人肺活量有所提升及下肢肌肉有所增強，也有75%「疲勞綜合症」的人士成功回復正常。他指出，「康復八式」動作簡單，每組運動需時約8至10分鐘，不僅適合新冠康復者，也適合所有年齡層的健康人士，鼓勵市民居家抗疫時可多加利用，保持身心健康。

團隊又提到，研究進行時香港仍未開始疫苗接種，未有探究疫苗與康復情況的關係；但針對當前第五波疫情，團隊正開展第二階段研究，包括招募Omicron康復者了解其狀況，預計於2022年9月完成。



符少娥(左)及黃宇樂講者「長新冠」疲勞情況建議。

圖解康復八式

圖為參與計劃人士練習第三式「左右太極推掌」。

圖為參與計劃人士做運動情況。

第一式：左右交叉提膝 平衡訓練 強化腿屈肌群 帶氧運動

第二式：左右滑步 肢體協調 關節外展訓練 重心轉移練習

第三式：左右太極推掌 股四頭肌訓練 上肢協調 重心轉移練習

第四式：直前拳 股四頭肌訓練 上肢協調 重心轉移練習

第五式：深蹲 強化下肢肌肉 平衡訓練

第六式：開合跳 深度強化下肢肌肉 上肢協調訓練 平衡訓練 鍛煉心肺功能

第七式：斬木(右左上) 強化股四頭肌 上肢活動操練 軀幹旋轉訓練 平衡訓練

第八式：斬木(左上下) 強化股四頭肌 上肢活動操練 軀幹旋轉訓練 平衡訓練

參與計劃者在指導下進行6周治療訓練。

特稿

參加者體能提升 中奧毒頂得住

羅女士是理大「3R康復治療方案」的參加者。她在2020年7月確診新冠肺炎，入院治療14日後出院，而在出院回家後她「身體完全用不到力、全身都無力」，不僅不能到街市買菜做飯，怕會暈倒在街上，就連普通家務都做不到，「站着5分鐘就覺得累」，更甚者，坐着看電視也感到無力，需要睡在沙發上，情況持續了一個多月，令她情緒非常低落。

其後在覆診時，醫生指羅女士的康復程度比一般人差很多，並介紹她參與理大的「3R康復治療方案」。羅女士表示，以前很少運動，剛開始做各種訓練動作時會感到少許辛苦，但她很感謝物理治療師的悉心指導，具針對性地慢慢訓練，循序漸進，又經常提醒她要注意正確的動作姿勢避免弄傷。到訓練後期，她對所有動作都應付自如。

在參與治療方案後，羅女士認為自己不僅體能比以前好很多，情緒有改善之餘，就連以前的失眠問題也消失，對此她表示十分感恩。之後，她更愛上了運動，保持游泳、行山和瑜伽的習慣，所以即使在今年2月不幸又感染了Omicron，病徵也十分輕微，沒有喉痛和發燒，「只是有些微鼻水，像普通感冒」，且不覺有什麼後遺症。

跟進羅女士個案的理大康復治療科學系副教授黃宇樂表示，樂見她的整體體能和手力都大有改善，且為人態度也更加積極，希望藉着羅女士的例子可以鼓勵其他康復者常適當地運動。