

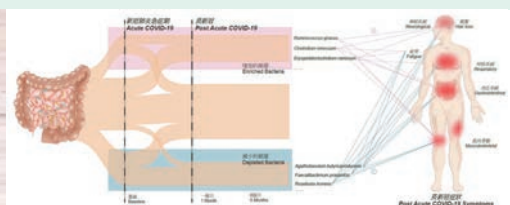
「長新冠」不容忽視 調治康復者 中醫有對策

第五波疫情以來，新冠肺炎確診宗數已累積過百萬宗，有患者康復後出現「新冠肺炎長期綜合後遺症」（簡稱「長新冠」）症狀。本港已有研究顯示，長新冠患者的腸道微生物多樣性明顯較低，也有較高風險出現乾眼症，所以就算已康復也不容忽視，中醫特此作出調治新冠康復者的對策。

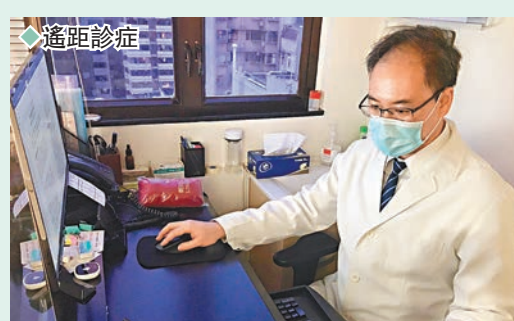
◆文：香港中醫學會教務長 藍永豪博士
圖：中藥材圖像數據庫、資料圖片



◆藍永豪中醫



◆腸道微生物與「長新冠」兩者關係示意圖 中大圖片



◆遙距診症



◆「長新冠」後遺症頗多，新冠康復者不容忽視，要好好調治。



◆香港註冊中醫師 楊沃林

綠豆甘草湯

最近，陸生心火燥，吃了很多雪糕、雪條和飲了很多冰鎮飲料，效果差強人意。反而，頭痛身更不舒服。

冷飲之所以好吃，是因為讓人感覺能夠「瞬間降火」，而實際上，貪吃寒涼食品 and 冷飲不僅不能清心瀉火，反而會損傷脾胃，過於貪涼圖痛快，只會損傷人體陽氣。



◆綠豆、甘草

對於陰虛火旺體質的人群，如果外感風熱，出現發熱寒顫等症狀，應及時到醫院診治，在醫生指導下，服用一些具有清熱瀉火、涼血退熱功效的藥物，避免發生身心病變。

吃冰淇淋等冷飲一定要適量，且吃的時候要小口慢慢吃，吃多了、吃急了會導致頭痛。

這主要是因為吃大量冷飲，嘴巴裏上顎會迅速變冷，因為溫度下降太快，後部的神經中樞的神經群會向大腦發送錯誤信號，導致腦部血管急速收縮。

除了清火，對於中老年人以及患有慢性疾病的中年人來說，可能每天都要吃不少藥物來控制病情。

時間一長，藥毒累積，勢必會給身體造成額外的負擔和壓力，影響健康。

傳統中醫認為，適當服用甘草可以有效緩解，甘草是解毒藥王，甘草是應用率最高的一味中藥。

早在2000多年前，《神農本草經》就將甘草列為藥之上乘，稱其具有堅筋骨、長肌肉、增氣力和解毒之功。明代名醫李時珍也在《本草綱目》裏記載：「諸藥中甘草為君，治七十二種乳石毒，解一千二百種草木毒，調和眾藥有功，故有『國老』之號。」足見甘草自古就被賦予了極高的藥中地位。

甘草能調和藥性，解藥毒。熱藥用其解熱，涼藥用其除寒，還能補中益氣。其中，甘草的解毒功能最為歷代醫家所重視。

相傳我國古代河南禹州，一個貧窮人家的小郎中看到藥舖掌櫃臉色不好，勸其好好診治，但是掌櫃不聽，第二天就一病不起，請了很多醫生都沒有辦法。束手無策時，掌櫃請來了小郎中，小郎中號脈後開出單方：

甘草200克，水煎服。第二天，甘草250克，水煎服。第三天，500克甘草水煎服。到了第四天，掌櫃的病好了。小郎中解釋：藥舖掌櫃對每一味藥都親口嘗一下，日久身染百藥之毒，因此必須重用甘草解毒毒才可以。

對於現代人來說，如果經常服藥，可以每天用甘草3到5克泡水代茶飲。

這對於緩解長期服藥帶來的傷害很有幫助。

清熱解毒食療：

綠豆甘草湯

製作方法：綠豆100克，生甘草10克，上兩味加水適量，文火煎煮，任意飲用。

綠豆也解毒，中醫認為，綠豆性味甘寒、入心、胃經，具有清熱解毒、消暑利尿之功效。

歷代中醫文獻記載與民間實際應用，總結綠豆的功用為：清熱解暑，止渴利尿，消腫止癢，收斂生肌，明目退翳，解一切事物中毒。

是藥三分毒，但對於很多中老年人來說，有些藥不得不吃，所以日常生活中記得適當吃些甘草來解毒，不過不宜久服，用一陣子身體輕鬆就停掉。

食得健康

◆文：兩文

無糖低卡純天然糙米漿

近十年來，香港人十分重視和關注食物健康的議題，不少港人對食物被噴灑農藥的問題也表達關注，認為農藥會傷害人體的健康，甚至於市面上的保健食品或有機食品也不能提供有效的認證，證明有關產品是沒有添加任何的物質，以保證產品的安全和真確性。而且，亦有不少港人都有亞健康問題，需要適時食用一些營養補充劑或食品來保障身體的健康，以加強身體的抵抗力。

天癒糙米原漿是一款無添加人工色素、香料、防腐劑的健康產品，並採用無毒無害的土壤所種植的天癒五生糙米製作，注入土壤中的營養水是被加上自製天然生物營養液，當中的成分經特別篩選有益的微生物群，同時產品也能提供食品安全證明，讓人食用時更放心。

其成分天然，只由水和天癒五生糙米合製而成，不含糖分及脂肪，有兩種口味，原味和枸杞味，迎合各個年齡層的口味。由於糙米保存完整的稻米營養，當中富含蛋白質、膳食纖維及維生素B1等，所以比白米更健康，並富含人體所需的飽和脂肪酸、多種維生素和礦物質，令健康和營養價值更高。

◆備有兩款口味選擇



◆廣藿香



◆連翹

◆金銀花



◆百部



◆紫菀



◆荊芥

就臨床所見，感染新冠病毒的康復人士，常見病徵包括持續或反覆咳嗽、痰黏、咽乾、咽痛、咽癢，或有胃腸症狀如腹脹、胃口差，大便溏或易腹瀉；精神症狀如常感焦慮、緊張、心慌、心悸、睡眠差、難以入睡、半夜易醒、精神差、集中力差、記憶差；部分患者還可能出現嗅覺或味覺減退、氣短、眩暈、頭痛、肌肉痛、皮膚出疹、盜汗、自汗、視力模糊、眼睛瘙癢；育齡女性更出現月經失調。

根據筆者的經驗，常用於新冠康復者的方藥如下：

- 一、**藿香正氣散**：屬祛濕劑，出自《太平惠民和劑局方》，以廣藿香為君藥，配伍大腹皮、白芷、紫蘇、茯苓、半夏曲、白朮、陳皮、薑厚朴、桔梗、炙甘草，能「解表化濕，理氣和中」，適用於惡寒發熱，頭痛，胸膈滿悶，脘腹疼痛，噁心嘔吐，腸鳴洩瀉，舌苔白厚膩屬於「外感風寒，內傷濕滯」者。
- 二、**銀翹散**：屬解表劑，出自《溫病條辨》，方中以金銀花和連翹共為君藥，能疏散風熱，清熱解毒，辟穢化濁，配伍薄荷、牛蒡子、荊芥穗、淡豆豉、竹葉、桔梗、生甘草，具「辛涼透表，清熱解毒」的作用，適用於發熱，微怕風寒，無汗或汗出不暢，頭痛，口渴，咳嗽，咽痛屬「風熱表證」者。
- 三、**止嗽散**：屬解表劑，出自《醫學心悟》，以百部、紫菀共為君藥，配伍桔梗、荊芥、白前、甘草、陳皮，能「宣利肺氣，疏風止咳」，適用於咳嗽，咽癢，咯痰不爽，或微惡風發熱屬「風邪犯肺」者。
- 四、**荊防敗毒散**：屬解表劑，出自《攝生眾妙方》，藥用荊芥、防風、羌活、柴胡、前胡、獨活、枳殼、茯苓、桔梗、川芎、甘草，能「發汗解表，散風祛濕」，用於惡寒發熱，無汗不渴屬「外感風寒濕邪」者。
- 五、**小柴胡湯**：屬和解劑，出自《傷寒論》，處方以柴胡為君藥，配伍黃芩、人參、甘草、半夏、生薑、大棗，具有「和解少陽」的功

效，適用於往來寒熱，胸脅苦滿，默默不欲飲食，心煩喜嘔，口苦，咽乾，目眩，屬傷寒少陽者。

- 六、**沙參麥冬湯**：屬潤燥劑，出自《溫病條辨》，藥用沙參，麥冬，玉竹，甘草，桑葉，白扁豆，能「清養肺胃，生津潤燥」，適用於咽乾口渴，乾咳，痰少而黏，或有發熱，屬「燥傷肺胃」或「肺胃陰津不足」者。
- 七、**六君子湯**：屬補益劑，出自《醫學正傳》，即四君子湯（人參、白朮、茯苓、炙甘草）加陳皮、半夏，能「益氣健脾，燥濕化痰」，適用於面色蒼白，語聲低微，氣短乏力，食少便溏，胸脘痞悶，嘔逆屬「脾胃氣虛兼痰濕」者。
- 八、**杞菊地黃丸**：屬補益劑，出自《麻症全書》，即六味地黃丸（熟地黃、山茱萸、乾山藥、澤瀉、牡丹皮、茯苓）加枸杞子、菊花，能「滋腎養肝明目」，能針對兩目昏花，視物模糊，眼睛乾澀屬「肝腎陰虛」者。

精明使用遙距醫療服務

現在，如一旦感染新冠病毒，無論在發病期間或檢測已轉為陰性而處於康復期，尤需注意飲食清淡，保持居所空氣流通，多休息。若屬居家隔離（包括尚待入院）人士，或是在安老院舍診的院友，很有可能需要尋求遙距醫療服務。事實上，隨着社會的發展及科技的進步，患者對遙距醫療服務的需求日漸提高，遙距醫療服務能為病人提供更多不同的選擇。

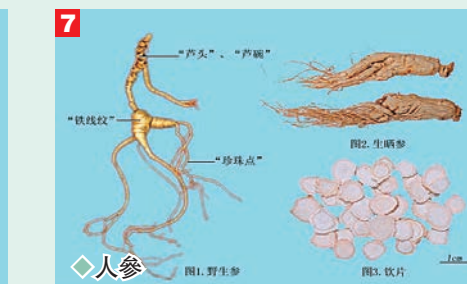
當患者在選擇遙距醫療服務的時候，醫療質素和醫療安全同樣重要，因此，確保醫師具有可進行遙距診症的執業資格是第一要點；由於醫師有責任妥善建立及保存完整的病歷記錄，確保醫患雙方均在合適的時間和場所進行通訊實屬必須；謹記在開始遙距醫療之前，先行互相辨識並核實醫患雙方身份。



◆柴胡



◆麥冬



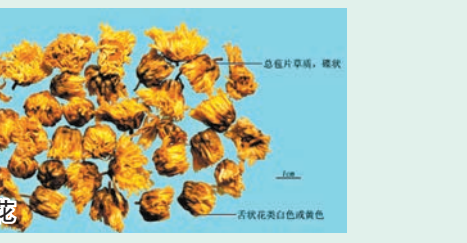
◆人參



◆熟地黃



◆枸杞子



◆菊花