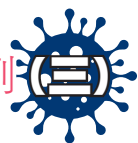


正視長新冠系列



長新冠患者症狀有輕重

中醫診治按病人體質調理

近日，香港新冠疫情持續升溫，至今新冠病毒感染人數已逾200萬人次，因感染新冠病毒後而致長新冠症狀患者數量不斷增多，嚴重影響患者工作及生活質素。症狀輕者可在短期內慢慢自我調整康復，症狀嚴重的，需要介入治療方可完全康復。通過多方面的調查印證，傳統中醫藥在診治長新冠症狀有明顯優勢。筆者在診治長新冠患者時，一般通過中藥內服、飲食調理、康復運動教導的方法，取得理想療效。

◆文：香港中醫學會 李振輝中醫師 圖：李振輝、資料圖片



根據世界衛生組織（WHO）的資訊，大約10%至20%感染了2019冠狀病毒病的人士，可能會繼續受到2019冠狀病毒病的中長期影響，這些影響統稱為新肺炎長期影響或「新肺炎長期綜合後遺症」。此定義指出，長新冠症狀通常發生在感染新冠病毒患者身上，在感染後3個月內出現，持續至少2個月或以上，並且無法被檢查及診斷出來。當中，常見的長新冠症狀有咳嗽、畏冷、頭昏、嗜睡、乏力、腹脹腹瀉、失眠、呼吸不暢、心悸、月經不調等，因個體差異，所表現的症狀輕重不同。

合理用藥

感染新冠病毒患者在與疫症病毒相搏後，都會表現出身體虛弱狀況，中醫一般按照患者身體表現及臨床症狀體徵診斷出不同證型，如脾肺氣虛證、氣陰兩虛證、邪戀正氣虛證等。按照患者發病的時間、地理、個體變化給予辨證用藥治療。一年四季不同時間發病，用藥不一定一樣；不同地區發病，用藥也不一定一樣；同一家庭，不同體質，用藥不一定一樣。每位患者病發後所表現的長新冠症狀，也不盡相同，故用藥時應遵從醫生指導用藥。

飲食調理

感染新冠病毒後，飲食宜清淡且富有營養，宜食易於消化食物，忌食煎炸生冷肥甘油膩。咳嗽痰清、食慾不振、倦怠乏力、畏寒關節痛、腹脹、大便溏稀者，需選用適合個人症狀的湯藥。

一、山藥百合粥

新鮮的淮山150g、百合150g、陳皮5g、化橘紅5g、適量香米煲粥，每周4至5次，適合長新冠症狀輕者，可起到補脾清肺止咳功效。

二、參麥菊花飲

花旗參10g、麥冬10g、蘆根10g、白菊花6g、冰糖12g、礦泉水1500ml，浸泡20分鐘，中火煮15至20分鐘，分次飲用，適合長新冠的咽乾咳嗽、胸肺灼痛症狀者，每周服用4至5次。

三、黃耆六君湯

黃耆12g、黨參12g、雲茯苓10g、白朮10g、生甘6g、陳皮3g、生薑3片，瘦肉150g或新鮮乳鴿一隻，炖湯2小時，每星期2至3次，適合年老體虛，乏力倦怠，食慾不振的長新冠者。

四、紅景天參羊肉湯

紅景天20g、紅參10g、炮天雄5g、陳皮3g、生薑3片、羊肉500g，炖湯2小時，每周2至3次，適合長新冠的畏寒肢冷、關節疼痛、胸悶呼吸不暢症狀者；高血壓患者、女性月經期、孕婦忌服。

五、紅景天茶

紅景天10g、玫瑰色5g、冰糖10g、200ml滾水焗3至5分鐘，可反覆加水焗飲。（紅景天性味溫，反覆沖水時可適當加入冰糖緩解。）每周3至4次，具補益氣血、安神作用，對於長新冠而致失眠症狀者有一定療效。

紅景天是名貴珍奇的藥用植物，李時珍在《本草綱目》中稱其為「本草上品」。清代康熙皇帝賜名為「仙賜草」，並把它欽定為御用貢品。民間亦有「長生不老草、九死還魂草」之稱。紅景天性平、味溫，自古以來就被人們奉為滋補聖品，可潤肺補腎，具有扶正固本、補氣養血、滋陰益肺理氣養氣、益智健腦的功效。

心情調攝

一些新冠感染者治癒後或多或少會有心理負擔，擔心是否有長期的身體副作用、擔心身旁人的歧視、擔心是否仍有傳染風險等。此時，應多方面了解何所謂長新冠，以及可能出現的症狀，認識身體出現的症狀是可以慢慢改善的，調節自己的心態，可以通過適當運動、傾聽、訴說等以緩解壓力，或尋找醫生幫助。

運動康復

有些感染新冠患者，在康復後出現肢體乏力，呼吸急促，胸悶氣短症狀，明顯感覺運動時體能較之前衰退，動則勞累氣喘不止。該長新冠症者，應放寬心態，減少運動量，循序漸進，慢慢加強。行山、跑步、體操可以有效緩解長新冠症狀，但不可操之過急過分勞累，長新冠患者應選擇適合自己力所能及的運動。另外，充分的休息和睡眠有利於長新冠患者的康復。



◆中醫建議，除了通過中藥內服，行山、跑步等可以有效緩解長新冠症狀。 圖：香港中通社



◆山藥



◆百合



◆黃耆



◆紅景天



◆紅參



◆玫瑰花



◆花旗參



◆麥冬



◆白菊

冬日曬太陽

有些長新冠患者素體畏冷，手足不溫，可選擇在早上八點至十一點時外出曬太陽1至1.5小時，吸收陽光，有助於溫煦體內陽氣，祛散寒氣通利關節的作用。

冬日，作息應早臥晚起，等到太陽初升，天地陽氣升起後才起床。黎明，太陽未升，陰氣未散，此時外出運動不利於長新冠的康復；午時，太陽熾熱，全日陽氣最盛，外出運動汗出較多，易傷人體之陰，亦不利於身體康復；傍晚，陽氣衰落，陰氣漸盛，體虛羸弱在外運動易受寒氣所侵，對身體康復不利。所以，長新冠患者的最佳的外出運動時間，應選擇在上午，而平時可以選擇室內運動。



◆香港註冊中醫師 楊沃仁

黑芝麻滋養肝腎

入冬後，冷空氣頻頻，人們需要多吃點補養身體的食物，說起冬季養生，自然少不了「補腎」二字，冬天正是補腎的最佳時節。

那日常生活中，我們可以怎麼來補腎呢？有一個特別適合現在吃的寶貝，它雖然常被當成調料用，實際上卻是歷代醫家推崇的養生佳品，這寶貝就是黑芝麻！

黑芝麻對於老百姓來說不是陌生的食物。很多人都會習慣喝黑芝麻糊，而且大家都知道黑芝麻對身體是有好處的。

黑芝麻的營養價值很高，有「長生之食」的美稱，在中醫上來說，黑芝麻具有藥食兩用的作用，具有「補肝腎，滋五臟，益精血，潤腸燥」等功效。

補鈣、預防骨質疏鬆

很多人都知道，人體如果缺鈣是很麻煩的。小孩缺鈣，影響身高和體格，老年人缺鈣容易骨質疏鬆等。其實，補鈣的食物有很多，可是很多人並不知道黑芝麻的含鈣量是很高的。每100克芝麻含鈣量高達620毫克左右，而每100克牛奶中大約有104毫克的鈣；每100克雞蛋約含56毫克的鈣。可以說，芝麻的鈣含量是牛奶的6倍，雞蛋的11倍。由此可見，黑芝麻才是補鈣佳品。

輔助降血壓

引起人體血壓高的有很多方面，而我們在日常生活中的高鹽飲食是引起血壓高的很重要原因之一。食鹽裏的鈉含量是很高的，為了讓血壓下降，我們應該要食用高鉀食物促進鈉的排出。黑芝麻中鉀含量很高，而鈉含量則很少，常食用黑芝麻能夠幫助我們將體內多餘的鈉排出，這對於控制血壓和保持心臟健康非常重要。

疏通血管、預防動脈硬化

芝麻為脂溶性氧化劑，不僅使



◆黑芝麻

血管的彈性增強，而且還可使血液循環運行正常。對預防中老年人、腦血管硬化大有裨益；它還有降低血糖、增加肝臟及肌肉中糖元的含量和增加血球容積的作用。

黑髮潤髮

現代研究證明，頭髮毛囊中黑色素細胞分泌黑色素減少是白髮的主要原因，其中酪氨酸酶數量減少是病理機制之一。研究亦發現，黑芝麻水提液能夠促使酪氨酸酶表達，黑色素的合成量也就得以提高，白髮因此又可以重新變得烏黑。

養顏抗衰、延年益壽

黑芝麻富含的花青素不僅能抵抗衰老，還有益心血管健康。芝麻又為富硒食物，因此決定了它有良好的養生保健作用。另外，黑芝麻含有的脂肪大多為不飽和脂肪酸，也有延年益壽的作用。黑芝麻中含有豐富的維生素E，維生素E是良好的抗氧化劑，適當的補充維生素E可以起到潤膚養顏的作用。

另外，黑芝麻含油量中大多是不飽和脂肪酸，而亞油酸就約佔一半。亞油酸是理想的肌膚美容劑。

從營養成分上來說，黑芝麻的營養要高於白芝麻，比如其不溶性膳食纖維、鈣、維生素E的含量分別是白芝麻的1.43倍、1.26倍和1.33倍。

黑芝麻有滋養肝腎的功效，中醫裏有「黑色入腎」的說法，想要滋補肝腎的朋友，吃黑芝麻更合適。

健康資訊

◆文：Health

環島行「實體賽」同踏綠色之路

香港山脈的自然景色融合了高樓大廈的城市景觀，為世界各地遊客所讚賞，亦是香港人值得驕傲的景色，登山者可於不同山徑遠足，去探索不一樣的大自然美景。綠色力量自1994年起策動「綠色力量環島行」，至今已來到第30屆，為環境教育工作籌款，今年「第三十屆——綠色力量環島行」除了「實體賽」外，同時亦可以「線上跑」形式進行，讓參加者於線上線下，同踏綠色之路！「實體賽」將於明年1月14日舉辦；「線上跑」則於

明年1月16日至2月15日舉行，現正開始接受報名，而實體賽將於周三（12月14日）截止報名。今年，環島行設個人、隊制及綠行組，路程分別為50公里、25公里及10公里，參加者可按個人經驗及體力選擇適合的路程及分段進行。



◆「綠色力量環島行」往往往參賽者眾

藥廠提高現代化發展副線吸年輕人

早前，有藥廠迎來創辦200周年，於酒店舉辦其「馬百良藥廠200周年晚宴」，與大家重遊藥廠兩個世紀的經典傳奇！晚宴場地打造成充滿老香港情懷的展覽廳，展出珍藏過百年的品牌文物級展品，亦設有中式彩虹畫、飛機櫃及龍鬚糖攤檔等。在進入二十世紀，藥廠重點提高現代化，除了提升公司硬件和軟件，更知提升公司人才年輕化的必要，加強年輕群的宣傳以提升知名度，近年還積極發展健康食品市場，從而令品牌保持年輕化，因應市

場所需，並於2019年發展副線「天然保健食品」，皇牌產品如熬雞精、破壁靈芝孢子、秋梨潤喉蜜、草本清熱糖及日本軟糖等，令年輕一代更為受落，大大加強大眾對品牌的健康印象。



◆天然保健食品



◆早前藥廠晚宴場地

◆飛機櫃