

防疫需知病理 分清病毒與熱毒 濕氣重病毒找上門 除濕保暖最關鍵

新冠肺炎疫情肆虐全球，各國的醫療機構都正加緊制定可行的應對策略，由於感染人數眾多，醫療物資短缺，對各國的醫療衛生系統構成龐大的壓力，當中不乏病毒的傳染性強，各地醫療物資一時供不應求，更重要的是我們對此病毒對身體影響的認識有限。所謂知己知彼，百戰不殆，要想防疫抗疫有效實行，就必須掌握病毒的因素，對身體的影響和發展趨向性等，不但能指導治療，更能指導大眾預防，故筆者有意提出一些意見，供大家參考，為防疫抗疫提供多一套思路。

文：香港中醫學會常務副會長 鄒嘉宏 圖：鄒嘉宏、資料圖片

雖然筆者沒有親身治療過新冠肺炎的經驗，但根據網上搜集得到的病歷資料，也可以總結發病時病人有好幾樣共同症狀：大部分患者潛伏期1至14日，早期症狀包括發燒，普遍以低燒為主，甚至有些不發燒，普遍疲倦乏力，食慾減退。有些患者乾咳、咽痛、肢體酸痛，部分患者迅速胸悶、氣短，後期甚至出現呼吸困難、煩躁等症狀。有些患者腹瀉便溏，更有些頭痛、目赤、味覺減退、嗅覺暫失等症狀。

普遍患者的舌苔都是黃白相間，厚膩的（當然發展到後期由於體質和疾病的因素，舌象會出現多種變化）；重症患者舌質淡，邊有淺齒痕，苔白中間根部厚膩，浮灰黃而綠，中間有細裂紋。而有基礎病患者，老年人似乎更易受感染並且發病，轉重率亦大大提升。

最近，更發現有好多無症狀感染者出現，由於體質尚好，病毒未有對身體造成傷害，但卻成為了帶病毒人士。雖然資料有限，但不難分析出病毒大概的病理因素，在身體造成風寒濕毒，後期可以化熱，並走虛化。主要戰場在足太陰脾經、手太陰肺經、手少陽三焦經等，無獨有偶，這些經絡是身體調水液代謝的重要場所，這結論對如何調整身體的內環境提供重要的依據。所以，基於以上分析出的結論，可以給普通市民在防病中有側重點。

一、保暖身體 出汗排毒

中醫有句話叫「風為百病之長」，意思就是受風感寒是引起疾病最常見的原因之一，因為這些不當的病理因素會降低個人抵抗力，遇到病毒細菌時就不能有效抵抗了。所以，具體做法是少吹冷氣，盡量穿長衣長褲，覺得溫暖微微有點熱為佳，而且就算大熱天也喝着溫熱水。

為什麼要這樣做呢？因為在疫情期間，市民都是坐着多，玩玩手機，居家工作，缺乏運動，本身的新陳代謝和迴圈都變



▲舌苔

▲鄒嘉宏

差，所以必須強迫自己能有出汗的機會，出汗不但能改善迴圈，還能排泄身體內在的有害物質，這樣病毒細菌就不容易在體內滋生。

但有點值得注意，小孩子為純陽之體，普遍較容易出汗，這時候不要給小孩脫過多的衣服，甚至汗出當風。大家千萬不要忽視感受風寒的嚴重性，我在診所經常告誡帶孩子的家長：「寧可熱三分，莫受一分寒」，如果孩子經常手腳冰涼，更務必保暖，襪子穿上，不打赤腳，避免在瓷磚地板久坐，更不可在風口的地方久待，所謂「虛邪賊風，避之有時」，切記切記。

二、濕邪為患 除濕要緊

新冠肺炎的病人，表現無論是低燒徘徊、疲倦乏力、食慾下降、舌苔厚膩、嗅覺味覺暫失、腹瀉便溏等，無不指向濕邪為患的證據，意思是當病毒勢力佔優勢時，你會發現，病毒和身體的化學作用趨向於聚濕，為何病毒會在身體製造這麼濕環境呢？答案顯而易見，有利於它繼續繁殖壯大嘛！

所以要戰勝病毒，不一定要殺死它，它們是生物的祖宗，能殺清嗎？世界沒病毒，恐怕也不會再有人類了，我們可以做的是改變身體的內環境，不利於它們繁衍，不利於成為病毒的理想載體，病毒自然難以肆虐，身體就能與病毒重新建立一個良性平衡，這就是不戰而屈人之兵的道理。

既然我們知道病毒喜歡濕環境，我們就不要給自己身體太聚濕，沒那病的人就不容易得病，輕病的就不容易惡化，重病的也較易轉輕症恢復過來，這就是中醫學的疾病觀和治病觀。那如何不讓自己變濕性體質呢？濕的體質可以受到環境、食物等影響，比如以我們居住地為例，香港為嶺南之地，海風夾帶的水氣被五嶺環繞而不能散，特別回南天的潮濕，那難受的濕氣相信香港的市民都明白。

細菌病毒等微生物，就喜歡在潮濕溫暖的環境生長，就好比潮濕的牆壁會長黴長苔藓一般。處於這種環境久了，身體濕氣就愈發偏重，那病毒細菌自然就易找上你，那該怎麼辦？趕緊開起除濕機來，保持臥室的濕度在65%以下最佳，沒有除濕機怎麼辦，開點空調恒溫恒濕也是不錯的辦法。

另外，我是反對太勤洗手的，雖然目前大力提倡預防流感就該勤洗手，但其實從中醫來看，經常下冷水也是容易感受寒濕的，除非用溫水洗則可避免這弊端。

三、清淡飲食 脾胃吸收

過食高能量油膩食物、奶類製品，都會助濕生熱，原因不難理解，這類動物性高蛋白食物，看似營養豐富，即使我們人類腸胃是雜食類動物腸胃，但對這類動物性蛋白吸收率其實不高，過食的後果無疑增加腸胃負擔，對一些本身腸胃功能不好的人士來講更是雪上加霜，脾胃功能受到阻礙，應濕化濕能力必然下降，水飲痰濕隨之運而生。

所以，最近聽到某某抗疫英雄的主張，生病後應多喝牛奶多吃牛排雞蛋補充營養



■清淡飲食如粥，減低脾胃負擔。

抵抗病毒，反對喝粥水等所謂沒營養的東西調養身體，個人認為不可取，他們對抗病工作的無私奉獻我十分敬佩，但忽略了個體差異而盲目鼓吹在患病期間呆補營養，個人意見是不贊同。

反而，清淡飲食能有效減低脾胃負擔，因為脾胃為氣血生化之源，脾胃好則氣血好，氣血好則抵抗力好。上面提到，我反對生病時過度補充營養，因為我對營養的定義很苛刻，能夠給身體吸收，為身體所用的，才叫營養，不能吸收的，哪怕你是全世界最高純度的營養素，都是廢料，還要浪費身體的力氣排出體外，得不償失。

因此，粥水在生病時非但不是無用之物，反而因為它容易吸收（原料是大米——東方人腸胃最具親和力的食物），有大米的營養，不增加腸胃負擔，熬久了浮在粥面上的粥油更是精華所在，因而自古被推崇為調理之聖品。

其實，所謂清淡飲食，就是少油、少鹽、少糖、少肉，但需要留意，不要以為多吃蔬菜水果就叫清淡，如果生冷的東西吃多了，那寒氣跟濕氣都會增加，反而更容易感冒生病，所以除了清淡，吃的東西入口溫度也有講究，即是必須高於口腔溫度為宜，千萬別吃冰凍生冷的食物，所謂「形寒飲冷則傷肺」，老祖宗幾千年前就知道，這是經過歷練傳承下來的生活智慧，不可不知。

因此，少出門、少團聚、戴口罩、注意個人衛生、多休息、適量運動，也是為了有效防止自身成為病毒理想載體的有效辦法，關鍵是看普羅大眾是否願意配合，每人多走一小步，疫情就有望盡快解決。

病毒與熱毒的迷思 熱毒 風毒 火毒 濕毒 四種不同解法

鑒於自從新冠肺炎疫情以來，什麼雙黃連口服液、蓮花清瘟膠囊的療效就被吹得天花亂墜，在這亦不得不發表一下個人觀點，中醫學的毒是病機概念，是由風、寒、濕、熱、燥、火等病因，積聚到一定程度後產生了具有腐蝕、蔓延、變化迅速等作用後就稱之為熱毒、風毒、火毒、濕毒，而且每種毒的治療中藥各不相同。

清熱解毒只是針對熱毒而言，所以這概念的毒和病毒是完全兩碼事！千萬不要混淆！縱觀這新冠肺炎，初期一派寒濕之象，脾胃功能本來就受影響，如果盲目服用這類清熱解毒藥物，中醫有苦寒敗胃的說法，這對病情不但沒有幫助，反而遷延甚至加重，這就讓中醫界躺槍了，故此使用中藥，必須徵詢合資格中醫意見，方為上策。

推薦湯水

一、初起流感、生病、感冒等用之有效：

材料：大蒜頭一大個，蔥一棵，紅糖（必須足夠甜）

有惡寒感覺加生薑三片；沒惡寒反有咽喉痛加羌活幾條；舌苔厚膩加生薏米一把，煲20分鐘，關火燜10分鐘，最後溶紅糖，三碗水煲成一碗，溫熱徐徐咽下。穿多些衣服蓋被子焗汗，微微緩出汗連續一個小時，汗出粘手表示有效，通常汗後人安，切忌汗如水流淌。大汗但出汗時間短則無效，這是竅門。

二、保健抗感冒肺炎湯：

材料：白朮1兩 麥冬5錢 薏米5錢 蒲公英3錢 紅糖（足夠甜）

這是二人分量，5碗水煲成2碗水，煲40分鐘後，溶紅糖，一次飲一碗，一周兩次 全方共奏祛脾濕，健脾氣，清胃熱，潤肺燥的功效，只要脾不濕，肺不燥，胃不熱，安有輕易中肺炎病毒流感之理！願與各位分享共勉！

防疫資訊

文：胡茜

全民抗疫齊運動 健步足球促身康

眾所周知，勤做運動與增強免疫力息息相關，對抵抗力較弱的年長人士尤為重要。香港中華基督教青年會由英國引入的健步足球，是一項專為50歲或以上人士及長期病患者設計的運動，它既能保留傳統足球的樂趣，其只准行不准跑、不能有身體接觸的獨特玩法，亦大大提高安全性，在過去兩年間吸引了不少金齡人士參加。

香港中華基督教青年會副總幹事李慶偉博士指：「健步足球為金齡人士提供多一項安全運動的選擇，眼見這項新興運動讓不少金齡及復康人士重拾年輕時的足球樂趣，亦吸引不少女士參與，當中最年長的參加者更是85歲。」

心肺功能提升助增抵抗力

健步足球是特別為50歲或以上人士，不論男女及長期病患者設計的新興運動項目：以五人足球為基礎，只准步行，不准跑動、踢球不能高於龍門門楣，以及不准有任何身體衝撞。

香港中文大學教育學院體育運動科學系許世全教授，進行有關「健步足球對50-70歲成人身心健康影響」的研究，



■健步足球，需以單腳進行。



■健步足球為金齡人士提供運動選擇。

追蹤50多名曾參加為期兩個多月訓練的男女健步足球員。研究顯示，追蹤對象的心肺功能有明顯進步，靜態心率由75.7下降至71.5，而在反映心肺耐力的6分鐘步行測試中，參加者經過兩個月的健步足球訓練後，其步行距離提升了19米，反映訓練有助提升參加者的心肺耐力，不但能走更多、更遠的路，且血液帶氧能力亦有所躍升。

「練肌」防跌促心靈健康

除此以外，研究亦指追蹤對象於進行單腿閉目平衡的項目上，由初時只能維持6秒延長至10秒，顯示進行健步足球訓練後，其下肢平衡力有明顯改善。許世全教授解釋，踢球時的轉向和踢球動作都需以單腳進行，故能改善平衡力及下肢肌肉力量，而急步行亦屬帶氧運動，可有效提升參加者的心肺健康和身體靈活度，有助減少因年紀漸長而出現行動不便和跌倒的機會。

過往醫學界早已指出適量的帶氧運動，有助增加身體抵抗力。疫情當下的健步足球這項強度適中，又不易受傷的

帶氧活動，正好適合金齡人士動手腳，健身抵抗疫情。一級物理治療師黃愉豪先生，特別將健步足球動作糅合簡單運動，讓大眾在減少外出期間，在家中亦能強身健體，感受健步足球樂趣。

一、單腳前後/左右搓波

單手輕扶椅背協助平衡，原地將足球左右腳互傳球1分鐘，加大下肢伸展活動幅度；原地以左腳將足球前後搓波各1分鐘，然後轉右腳重複1分鐘。熟習動作後，手部不需扶椅，雙眼不用望着足球，憑感覺去搓波，訓練控球技巧。

二、單腳原地圍圈控球

單手扶椅背協助平衡，單腳企作支撐，以另一隻腳將足球圍繞支撐腳打圍圈控球，左右腳輪流進行控球。此動作協同控制的難度較高，建議慢慢嘗試。

另外，也有一些基本的心肺和平衡力訓練：

一、下肢星形延伸 (Star Excursion)

單手輕扶椅背協助平衡，先以左腳做支撐，然後坐低身體，將右腳分別伸向前、側、後方，連續做5次為一組，左右腳交替做2至3組。要注意用作支撐的腳，其體關節、膝關節及足踝在同一平面，保持足踝穩定及避免扭動膝部。

二、橫移深蹲

雙手輕扶椅背協助平衡，想像坐低般深蹲，雙膝不能超前腳尖，然後左右腳輪流向側跨步，每做8至10次為一組，做2至3組。注意重心放在腳板中掌位置，避免因重心放太後而向後倒地。



香港註冊中醫師 楊沃林

銀杏不是杏仁

最近坊間很多人說咖喱、薑黃飯等能抗疫，有人更在網上電台介紹，老作弄出來的抗疫套餐的例湯材料時，第一次講是南杏，第二次講是銀杏，連杏仁和銀杏都搞不清楚，卻自詡專家。

杏仁分兩種：南杏（甜杏）、北杏（苦杏），藥效以北杏較強，但味道不好，而且毒性比南杏大得多。

銀杏就是香港人叫的「白果」。白果在宋代就已被列為皇家貢品，二戰時，美國在日本廣島投下一顆原子彈，方圓幾百公里寸草不生，唯獨有幾棵銀杏樹雖遭到破壞，卻奇跡般地存活下來。

白果性味歸經：味甘、苦、澀；性平，有毒，有斂肺氣、定喘嗽、止帶濁、縮小便的功用。可治哮喘、痰嗽、白帶、白濁、遺精、淋病、小便頻等病。

美國哈佛大學有機化學教授科雷成功發現銀杏特有的銀杏黃酮和銀杏內脂成分能夠有效清除淤積在人體內的斑塊，先後兩次榮獲1990年諾貝爾化學獎。

銀杏黃酮和銀杏內脂天然沒有副作用，被譽為「心腦血管守護神」。它能迅速強力舒張、軟化血管，清除血管內淤堵斑塊，對於心血管疾病的預防和治療有着極強的療效。

銀杏主治斂肺定喘，止帶濁，縮小便。用於痰多喘咳、帶下白濁、遺尿尿頻。

明代偉大的醫學家李時珍說：「銀杏熟食溫肺益氣，定喘嗽，縮小便，止白濁。生食降痰，消毒殺蟲。嚼漿塗鼻面手足，去黴



銀杏含有各種營養元素，除澱粉、蛋白質、脂肪、糖類之外，還含有維生素C、核黃素、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、鉀、鎂等微量元素，以及銀杏酸、白果酚、五碳多糖、脂固醇等成分。具有益肺氣、治咳嗽、止帶濁、縮小便、平敏、護血管、增加血流量等食療作用和醫用效果。銀杏還具有通暢血管、改善大腦功能、延緩老年人腦衰老、增強記憶能力、治療老年痴呆症等功效，銀杏抗衰老的作用在德國和法國醫學界的影響很大。法國還可以用以保護肝臟、減少心律不齊、防止過敏反應中致命性的支氣管收縮，還可以應用於對付哮喘、移植排異、心肌梗塞、中風、器官保護和透析。