



文、圖：劉仲恆醫生

### 接種疫苗前注意事項

- 問：就接種新冠疫苗，剛放寬了30歲以上人士打針，究竟不同年齡的人打針前要注意什麼？
- 答：接種前應參考現有數據以及自己過去的過敏史，包括食物、藥物及疫苗等，並且諮詢家庭醫生意見，接種後或會出現輕微不良反應如入針處有輕微紅、腫、痛及感到疲倦，宜多喝水及爭取足夠休息。
- 問：長期病患的人士不宜打針，年輕的一群（四五十歲的人士）都有可能是隱性長期病患或有敏感等，應該如何決定接種疫苗與否？
- 答：長期患者可先聽取醫生意見，如醫生認為長期病情屬穩定或受控，有可能建議接種。如有意接種者擔心自己有可能罹患隱性疾病，亦建議先諮詢家庭醫生意見。
- 問：接種了第一劑疫苗之後，若打算離港前往其他地區，可以在其他國家接種同一品牌或另一品牌的疫苗嗎？
- 答：建議在離港前完成接種疫苗，如有計劃離港但沒有充足時間完成接種，可考慮到達目的地後於當地接種。
- 問：若未能在指定期內完成兩劑疫苗的接種，應該如何處理？（要重新打一次第一劑嗎？）
- 答：第一劑和第二劑疫苗需最少相隔28天接種，現時並沒有指引說明需在特定時間內完成接種疫苗。然而有意接種者如有計劃接種其他非新冠疫苗，需留意兩款疫苗之間需至少相隔14天。
- 問：就現時兩款疫苗，年輕群體應該如何選擇接種？
- 答：接種何種疫苗乃個人選擇，必須因應自身體質、需要、個人敏感史及醫學意見去作出選擇。就目前數據而言，所有疫苗皆屬安全，市民可以放心接種。
- 問：對於已經穩定控制長期病患的人士，在已經諮詢醫生意見後打疫苗，應該在打針前後停藥嗎？或應該安排幾時服藥？
- 答：長期患者如在醫生同意下考慮接種疫苗，其服用長期藥物之習慣亦宜先與醫生商討，以獲取專業意見及了解其中的利弊。
- 問：輕微敏感症狀如濕疹、蛋白敏感和鼻敏感等，可以接種嗎？
- 答：所有人士如對自身敏感史是否適合接種疫苗有疑問，都應向家庭醫生諮詢。儘管有意表示如過敏反應屬輕微，不構成敏感性休克或呼吸困難的話可以考慮接種，然而為安全起見，最好還是求取專業意見。
- 問：還有沒有其他要注意事項？
- 答：無論在私營診所或政府的接種中心進行疫苗接種，市民都可以使用醫健通及智方便作記錄，並領取電子針咭，方便日後查閱。



●電子針咭

# 養生重在健脾祛濕

## 清明時節潮濕多雨

中醫養生的一大特色是「天人相應，順應自然」，季節的更替，陰陽的變化，影響着人體的生理、心理狀態。按照時令的變化，運用相應的方法來養生，是保持身心健康的重要法則。清明是二十四節氣中屬於春季的節氣，《曆書》有言：「時萬物皆潔齊而清明，蓋時當氣清景明，萬物皆顯。」春生、夏長、秋收、冬藏，春天生發之陽氣，為天地之清新陽氣，萬物生機旺盛，大地吐故納新，自然界一片「氣清景明」之象，故名「清明」。清明一到，氣溫開始上升，「清明時節雨紛紛」，天氣亦變得多雨潮濕，特別是香港處於南方沿海一帶，這時節常被雨霧籠罩，眺望遠山的景象就如同煙霧繚漫的仙境。

●香港清明時節天氣潮濕

文：香港中醫學會 陳詩雅 / 圖：陳詩雅、資料圖片



●陳詩雅

在這溫暖潮濕的清明時節，「濕邪」是尤其需要重視的因素，清明養生重要原則在於「祛濕」。濕的其中一大特徵為「重濁」，「重」是沉重的意思。天氣潮濕，人體容易感受外濕，出現身體困重、倦怠、頭重如裹的沉重表現，整天頭目昏昏沉沉，疲倦嗜睡，正是「春雨綿綿正好眠」的春困寫照。濕邪亦可入侵經絡，阻滯經絡氣血，導致肢體關節重墜疼痛，多見於下肢，這是俗稱「風濕」的痹證的常見原因。「濕性重濁」，當中的「濁」是指混濁不清。濕邪入侵人體，可致分泌物及排泄物穢濁，如大便稀爛、小便混濁、濕疹水疱流滋液等。

除此之外，濕邪容易侵犯脾胃，影響脾胃運化，出現食慾不振、胃脹、腹脹、大便黏膩或稀爛等一系列脾胃症狀。如何應對春季濕氣所困之不適，從而增進健康、保健養生呢？清明養生之法，重點在於「祛濕」，祛濕法有多種多樣，現在從飲食、運動、穴位按摩等方面作介紹。

胃，影響脾胃運化，出現食慾不振、胃脹、腹脹、大便黏膩或稀爛等一系列脾胃症狀。如何應對春季濕氣所困之不適，從而增進健康、保健養生呢？清明養生之法，重點在於「祛濕」，祛濕法有多種多樣，現在從飲食、運動、穴位按摩等方面作介紹。

### 避吃寒涼肥甘厚味

食物除了提供營養給人體之外，還能按其寒涼溫熱之特性、辛甘酸苦鹹之五味，產生不同的功效。飲食得宜，可以保健養生、延年益壽。飲食失當，則可使人體陰陽失衡、百病叢生。清明時節，天氣潮濕多霧，飲食方面重在「祛濕」。首先，必須避免進食寒涼生冷、肥甘厚味之品，如凍飲、雪糕、冰條及油炸、濃味、過甜之食物等。

生冷肥甘食物易損傷脾胃，脾胃受損，則不能正常運化體內水液，聚而成濕，加上外界潮濕天氣，外、內濕邪互相引動，可致濕證。此外，亦要注意飲食有節，進食不宜過量，過飽可加重脾胃負擔，使脾胃受損而致濕濁內生。另外，

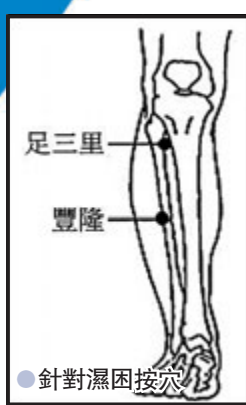
可多食一些具有健脾祛濕功效的食物，例如：薏苡仁、白扁豆、淮山、芡實等，以下介紹一款適合清明養生飲用的健脾祛濕湯。

材料：五指毛桃、薏苡仁、白扁豆、淮山、芡實各30g，紅蘿蔔2根，排骨200g，蜜棗3枚  
做法：排骨汆水，其餘材料洗淨，加入8碗水，先大火煲滾後轉細火再煲1小時即可。

功效：補氣健脾，利水祛濕。  
五指毛桃有補益脾肺之功，脾氣健運則水濕自化；薏苡仁、白扁豆能健脾滲濕；淮山則具有補益脾肺腎的作用；芡實可補脾除濕，並能止瀉。



●健脾祛濕湯材料



●針對濕困按穴

### 針對濕困穴位按摩

除了飲食、運動、情志方面，穴位按摩操作簡易且有效，十分推薦作為養生之法。針對春季濕困，建議可按壓具有健脾去濕作用之穴位，例如：

#### 足三里穴

位置：小腿前外側，外膝眼下3寸，脛骨前緣外一橫指處。  
功效：健脾和胃，理氣化濕。  
方法：以拇指揉按足三里穴，約2-3分鐘，雙腳交替按摩，早晚各一次。

#### 豐隆穴

位置：小腿前外側，外踝尖上8寸，脛骨前緣外二橫指處。  
功效：健脾和胃，祛痰化濕。  
方法：以拇指揉按豐隆穴，約2-3分鐘，雙腳交替按摩，早晚各一次。

《素問·寶命全形論》曰：「人以天地之氣生，四時之法成。」養生保健的重點在於順應天地四時之氣，掌握了這一重要原則，按不同時節的自然特性進行各種保健活動，持之以恆，就能夠減少患病、增進健康、延年益壽。

### 清明郊遊舒展身心

清明不僅是反映季節氣候的節氣，也是重要的中國傳統節日。清明節是祭祖掃墓的日子，按照傳統習俗，人們在掃墓的同時，往往也會把這一天當作是郊遊踏青、賞花的好日子，故清明節又名「踏青節」。



●清明郊遊

圖：中新社

《素問·四氣調神大論》有云：「春三月……廣步於庭，被髮緩形，以使志生……」春天適宜多在郊外走動，穿着寬鬆的衣服，讓筋骨舒展、身心舒暢。

清明作為春季節氣之一，在運動養生方面，應多做戶外活動，例如：行山、

遠足、郊外散步賞花等。按照中醫理論，「脾主肌肉」，多活動鍛煉身體，可使脾運健旺，水液運化正常，避免濕濁內生，也是祛濕法之一。此外，郊遊散步，欣賞大自然生機勃勃、欣欣向榮的春色，實在是賞心悅目的一大樂事，令人情志舒暢，順應春天陽氣升發的特性，也是清明養生的方法。



香港註冊中醫師 楊沃基

### 百年陳皮賽黃金

今年春節前，好友曾送了一些大紅肉和二紅肉果皮給我。大紅肉是成熟透了的茶枝柑皮，果皮香味濃郁，但藥效較差。二紅肉是採用還未熟透的柑皮，味道醇厚（但不如大紅肉香），藥效好。



●陳皮越吃越香

《日用本草》指出：陳皮唯廣東出者為上，餘皆次之，多年者更妙。廣東陳皮又以新會地區出品者質量為上。該藥味辛苦，性溫，有理氣健脾、燥濕化痰的功效。現代藥理研究指出：陳皮有祛痰、抗潰瘍、促進胃腸蠕動、擴張冠狀動脈血管等功效。

中國人使用陳皮的歷史已經上千年了。陳皮獨有的特性，使其越陳越香，年份越久，價值越高。廣東以前有句順口溜：廣東有三寶：陳皮、老薑、禾稈草。陳皮的佳品是「廣陳皮」，新會的陳皮是廣陳皮的上品。

新會陳皮古今聞名，「百年陳皮，千年人參」；「一兩陳皮一兩金，百年陳皮賽黃金」都是對新會陳皮的讚譽。新會陳皮（二紅肉）年份越久，藥性越穩定。陳皮有止咳化痰、健脾和胃、調節血脂、降低血糖、增強免疫力的功效。

陳皮製作的第一步是採果，優質的原料是保證陳皮品質的基礎。好陳皮採果要遵守「破果不採、陰雨天不採」的原則。第二步是開皮，將茶枝柑的柑皮打開取出。在新會的傳統工藝上，一般都是使用正三刀和對稱二刀的開皮手法，所開的柑皮均勻對稱，捲曲面積較大。第三步是曬製、陳化，天然生曬、自然陳化。在妥善的儲存條件下，存放三年或以上，才能稱為陳皮。

煲肉湯時再加上點陳皮，可以去除異味和油膩，讓湯更加鮮美，陳皮中的酸還可以讓肉質變得更加酥軟入味。

陳皮能理氣，調脾胃。吃肉多了，容易滯塞不通，導致腹脹、消化不良，放點陳皮就能很好地解決這個問題。放了陳皮的肉會有一股特殊的清香。

而葛根是藥食同源植物，對糖尿病、冠心病等有非常好的功效。《本草綱目》記載，葛根性涼、氣平，有清熱、降火、排毒的功效。葛根中的異黃酮類化合物葛根素是一種天然的血管擴張劑，能夠幫助擴張腦血管、降低血壓；還能夠幫助控制血脂、血糖，還有補益提升陽氣的作用。

葛根還含有豐富的鐵、鋅、鈣、鉀等礦物質，能夠維持心臟血管正常的功能。葛根是味對心臟血管疾病有防治功效的中藥，其味甘涼可口，常作煲湯之用。高血壓、高血脂、高血糖的人可多吃。

葛根加陳皮一潤一燥，相互協調；葛根和陳皮搭配，性質互補，增強藥效，是非常合理的降脂、保護血管的佳品。它可以理氣、活血、調解陰陽，整體功能得到很好的協調作用，對我們的身體有很多好處。

#### 葛根陳皮茶

做法：葛根10克，陳皮4克，開水沖泡5分鐘，代茶飲。