

中醫療法 應對新冠後遺症

註冊中醫何慧欣表示，感染新冠病毒後人體肺部及脾胃損傷較重，因此康復後要注意調理補氣。



中醫抗疫 撰文、攝影(部分圖片): Karena

新冠肺炎患者康復後，仍然會出現氣短乏力、咳嗽氣喘、精神難以集中等一系列後遺症，被稱為「長新冠」，症狀或要維持數星期才能康復。記者專訪註冊中醫何慧欣，講解新冠後遺症對身體的影響，以及疫後調理方法，並推介四款應對後遺症的湯水，以收健脾益氣之效。



適當使用中藥，可健脾益氣，增強身體防禦力，有助應對疫後遺症。

第五波疫情肆虐至今數月，當局統計有逾百萬港人確診，大部分患者已痊癒，但不少康復者仍要面對後遺症問題，徵狀出現及持續時間因人而異，亦要視乎患病時間的長短及嚴重性而定，其中很多患者常感覺氣短乏力，註冊中醫何慧欣解釋：「患者康復後體內的正氣尚未完全恢復，即使病毒量下降，快速測試已轉為陰性，但仍會出現病後肺氣虛弱或脾氣受損的情況，可分為肺脾氣虛或氣陰兩虛，康復者仍然覺得疲倦乏力、氣喘氣短、咽喉不適、口乾、咳嗽，此時治療應以補肺健脾或養陰益氣為主。」

病後傷肺 湯水補氣

何醫師推介黃芪健脾益氣湯、雪梨沙參南北杏湯及虎乳靈芝海底椰鱈魚肉湯，分別應對三種情況，何醫師解釋：「黃芪補肺升陽，黨參健脾益氣。黃芪健脾益氣湯針對康復後肺氣不足、脾胃虛弱人士，經常感覺疲倦、胃口不佳、容易氣喘、氣短乏力、四肢重墜等，若是素食或痛風人士，可以把瘦肉轉換成腰果100克入湯代替。雪梨沙參南北杏湯適合患病時曾經出現高熱、咽喉腫痛的患者，此類患者體質偏熱，康復後會覺得氣虛、咽喉乾、口乾、乾咳無痰。遇冷咳嗽、容易腹脹、便溏、陽虛體質人士不宜飲用此湯水。虎乳靈芝海底椰鱈魚肉湯適合咳嗽日久、容易氣短乏力、氣促氣喘、肺氣不足、遇冷咳嗽的人士。鱈魚肉止咳功效好，虎乳靈芝補肺、健脾、益氣，海底椰止咳化痰，湯水有養肺、益氣、止咳之功效。」

專注力變差 宜滋陰養血

即使已經病癒一個月的康復者，仍然會有「腦霧」情況出現，包括精神疲倦、專注力難以集中、思考慢、健忘等。何醫師指出：「此為新冠後脾胃功能減退，導致氣虛血少、心脾兩虛的症狀，也

因病人思慮過多，或病後調理不足所致，並見病人面色蒼白、萎黃、胃口不佳、腹脹、女士可見月經色淡、量多，甚或崩漏，應治以補益心脾、養血；若有心悸怔忡或虛煩不眠的情況，應以滋陰、養血、安神為治療重點。」何醫師推介桂圓大棗寧心湯，適合康復後容易頭暈、專注力不足、心神不安、失眠之人士飲用，熱性體質、身體有明顯熱象之人士慎用。

久咳須正視

新冠患者發病時多出現喉嚨痛症狀，即使康復後喉嚨仍然會感到乾、癢、痛，並不時出現氣促、呼吸不暢順等症狀。何醫師解釋：「如果康復後誘發慢性氣管或支氣管問題，仍然不停咳嗽，中醫會按患者體質及不同的症狀，處方溫肺止咳、化痰、收斂平喘的藥物，例如款冬花、五味子、乾薑、紫菀等。」抗疫期間政府派發中成藥「蓮花清瘟膠囊」及「金花清感顆粒」，有些人在病後仍用於舒緩後遺症，何醫師提醒讀者：「所有抗疫中成藥都不適宜在沒有患病的時候食用，在康復後都應該馬上停止服用，而且上述成藥並沒有預防作用。如果在未有生病的情況下胡亂服用，恐令陽氣受損。」她強調，若出現症狀明顯的後遺症，應向註冊中醫師求

診，根據個人體質辨證論治，盡快調理身體，以減輕後遺症對患者的日常影響。

注意飲食及作息

新冠肺炎康復後，何醫師建議應該重新檢視日常生活及飲食習慣，她表示：「注意保持充足睡眠，減少晝夜及日夜顛倒，以耗耗血傷神。日常應保持健康飲食，不煙、不酒，以清淡飲食為原則，尤其應該減少煎炸及辛辣的零食及食品，減少體內積熱問題，並多用食療增強體質。針對肺氣不足的康復者，可多用北芪或虎乳靈芝入湯，針對津液不足的康復者，可以多吃清潤多汁的水果，如雪梨、枇杷等。患病時久居室內，康復後應多到戶外曬太陽以增加體內陽氣，並可根據自身情況進行適量運動，建議在白天時間運動，有助肺脾臟腑的恢復。」

夏日暑氣旺盛、濕度高，在戶外容易中暑，何醫師提醒：「要注意補充水分，及時令身體降溫，可多吃水分高的瓜果，如冬瓜、絲瓜、番茄、芹菜等。多喝清暑利濕的湯水，有助身體去除暑氣，並避免凍飲，以免傷害脾胃。」透過藥膳調理，可早日恢復健康，在生活、飲食方面也要保持良好的作息和生活習慣，有助疫後調理身體。

不少 Omicron 康復者仍然有肺氣虛弱、咳嗽口乾等症狀。



應對新冠後遺症食療

黃芪健脾益氣湯

材料：黃芪20克、黨參20克、蓮藕半斤、山藥10克、陳皮一片、炒扁豆10克、瘦肉300克。
做法：瘦肉汆水後備用。其他材料洗乾淨，蓮藕去皮，切件備用。煲滾8碗水，加入以上材料，水滾後轉細火，煲大約1.5小時即可飲用。
功效：補肺、健脾、益氣。



黃芪健脾益氣湯



雪梨沙參南北杏湯

雪梨沙參南北杏湯

材料：雪梨2個、南沙參20克、麥冬15克、玉竹20克、無花果4至5粒、陳皮一片、南北杏15克、瘦肉300克。
做法：瘦肉汆水後備用，其他材料洗乾淨備用，煲滾8碗水後，加入以上材料，水滾後轉細火，煲大約1.5小時即可飲用。
功效：補益肺氣、潤肺生津。

虎乳靈芝海底椰鱈魚肉湯

材料：急凍鱈魚肉200克、虎乳靈芝30克、海底椰20克、南北杏20克、陳皮2片、無花果5粒、生薑2片。
做法：先把鱈魚肉加薑片汆水，其他材料洗乾淨備用。把8碗水煲滾後，加入以上材料，水滾後轉細火，煲大約1.5小時即可飲用。
功效：補肺益氣、潤肺止咳、平喘。



虎乳靈芝海底椰鱈魚肉湯



桂圓大棗寧心湯

桂圓大棗寧心湯

材料：桂圓15粒、大棗5粒、開邊蓮子15克、合歡花10克、百合乾15克、雞肉300克、陳皮一片、生薑一片、小麥20克。
做法：雞肉去皮切塊，汆水後備用，大棗去核備用，把其他材料洗乾淨備用。煲滾8碗水後，加入以上材料，水滾後轉細火，煲大約2小時即可飲用。
功效：補益心脾、寧心安神。

食療只供參考，服用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文鈞

作者簡介：吳文鈞，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在暹時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



疫中的一味中藥

香港新冠肺炎之疾仍在橫行，為害人群，許多染病者，雖已渡過危險，但仍有一些臨床症狀困擾人們，如咳嗽、咽乾、疼痛、有痰、呼吸不暢、易倦乏力，化驗雖已由陽復陰，但人還總覺疫症未清。現向讀者介紹一味中藥能助康復者重拾健康，就是大家比較熟悉的「魚腥草」。



魚腥草帶有魚腥氣，但陰乾後腥味盡除。

魚腥草又名蕺菜，俗稱豬鼻孔、側耳根，為三白草科多年生草本植物蕺菜的根或全草，鮮草時有濃厚的魚腥氣，故得此名。魚腥草性味辛、微寒，入肺經，有清熱解毒、消癰腫的功效。

荷胎、直腸癌也有一定的治療作用。

從筆者的臨床觀察，新冠肺炎出現咽痛、有痰、呼吸不暢、咳嗽等症狀，在藥方中加上一味魚腥草，常常可以收到事半功倍的效果。尤其對化痰、咳嗽的療效更為突出。

相傳春秋時代越王勾踐臥薪嘗膽，煉意勵志之時，曾帶領眾民摘蕺菜（魚腥草）而食之，以充飢度荒。魚腥草主產於長江流域以南各省，常生長在背陰山坡、村邊田埂、河畔溪旁及濕地草叢之中，其生命力極強。《本草經疏》中說：「蕺，單用搗汁，入年久芥菜鹵飲之，治肺癰有神效」。

魚腥草還是營養保健佳蔬。早在二千年前那已是中國餐桌上身價倍增的「大眾野菜」，魚腥草做菜，生食最佳，其香氣獨特，口感特別，涼拌佐餐，使人胃口大開。也可炒食、煎湯、煮粥、燉肉。

現代藥理研究，魚腥草含揮發油，魚腥草素、槲皮、蕺菜等多種成分，對金黄色葡萄球菌、肺炎雙球菌、結核桿菌、痢疾桿菌及流感病毒等有較強的抑制作用；還能增強白血球和巨噬細胞的吞噬能力，提高人體免疫力。此外還有利尿、鎮咳、平喘，促進組織再生等作用，並能抗腫瘤，從魚腥草中分離出來一種抗癌物質，除對胃癌有效外，對中、晚期肺癌、絨毛膜上皮癌、惡性葡萄

魚腥草新鮮時有濃烈的魚腥氣，故名魚腥草，但此藥在陰乾後，不但沒有腥氣，而且微帶芳香，毫無苦味及腥臭。在當前的疫情下，如染病，出現咽痛、咽乾咳嗽、有痰、胸悶不暢、疲倦乏力，或者病後康復期出現咽喉不舒、口乾痰咳等，都可以用不同方法飲服魚腥草，是幫助去除殘餘症狀的一味有效而看似普通的良藥。

晚期肝癌中醫治療

部分晚期癌症患者，對化療、電療等抗癌治療有所恐懼，即使靶向治療有時也不願意接受。這種情況下，在積極講清楚接受現代醫學抗癌治療有益之處後，仍然被拒絕的，也可以採用中醫抗癌方法治療。但是，需要向患者和其家屬解釋清楚，這時中醫藥治療的主要目的是：改善生活品質，延長帶瘤生存期，抑制癌細胞生長。對於癌組織生長速度較快，癌細胞分化程度較差的癌症患者，尤其是中青年癌症患者，單純中醫藥抗癌治療效果是比較差的。在治療初始階段，中醫藥辨證治療可獲得較好生活品質，但隨著癌症快速生長，癌細胞對身體生理功能和組織結構的破壞會逐漸加重，單純中醫藥治療難以維持較好的生活品質，中位生存期也難以得到延長。這種情況下，建議患者採取現代醫學和中醫聯合治療，患者獲得的效益較大。

晚期。其發生肝癌的主要病機是：年老體弱，臟腑功能逐漸減弱，精氣血津液化生減少，氣血不足，正氣虧虛，不能抗邪，加之原有舊病持續傷肝，導致肝氣（包括肝的精氣）、肝血不足，肝失疏洩，肝鬱氣滯，氣滯血瘀，肝氣化失常。依據中醫疾病傳變理論，肝病容易傳脾，肝鬱會引起脾虛，脾失運化，導致體內水濕運化失常，長期的水濕結聚可以生成內生濕邪，濕邪結聚日久則化生痰濕、痰濁、穢濁或濕毒等內生邪氣。肝氣本虛，加之內生邪氣傷害，中醫稱為「土壅木鬱」（脾功能失常產生的邪氣，傷害到肝臟的疏洩功能），加重肝疏洩功能失常，導致肝臟氣化失常亦更加嚴重，日久導致肝臟精氣結聚變異而化生為癌。可見，肝臟氣血不足，痰瘀互結和濕毒傷害，導致肝失疏洩，氣化失常，肝臟精氣結聚變異，是該患肝癌生成的主要病機，正氣不足和濕毒傷害是病機關鍵。

單純中醫方法治療癌症，不應僅限於中藥內服治療，還應配合中醫膳食療法、情志療法和養生運動療法等。必要時，也可以配合中醫外治療法，如針灸治療、中藥膏劑外敷治療等。幫助癌症患者在中醫抗癌方法治療中獲得比較好的治療效果。

中醫治療疾病歷來強調：「整體觀念」和「辨證施治」。具體施治時還要「謹守病機，各司其屬」。因此，該肝癌患者治療時以「扶正抗癌」為基本治療原則；以益氣養血、疏肝理氣、活血化痰和祛濕解毒為具體治療方法。使用有健脾益氣功效的中藥為君藥，起主要治療作用；使用有養血補血功效的中藥為臣藥，輔助君藥起到益氣養血治療作用，達到滋養肝精、肝血，回復肝氣化功能的治療目的。佐以具有疏肝理氣和活血化痰功效的中藥，調整恢復肝的疏洩功能，祛除內生的痰和瘀血等邪氣，使氣機通暢，血脈通利，有利於肝氣化功能的恢復，截斷肝臟精氣的結聚變異過程。再佐以祛濕解毒的中藥，祛除致癌的關鍵病邪（包括乙型肝炎病毒），抑制癌細胞生長。同時配合中醫膳食療法和養生運動療法，改善臟腑經絡功能、補養氣血、強健筋骨和通利血脈，輔助恢復身體「正氣」的抗癌作用。該病患者用中醫治療近一年，病情穩定。期間上腹肝區疼痛隱隱，基本可以耐受，不影響日常生活。

有一個老年晚期肝癌病案，肝右葉巨塊型肝癌，門靜脈癌栓形成，標靶藥治療兩個月後轉中醫治療。中醫學認為患者年老體弱，加之原有舊病（乙型肝炎），日久傷害肝氣肝血（肝出現器質性損傷），導致肝氣血虧虛，正氣不能抗邪，是肝癌的主要內在病因。現代醫學則認為：高齡老人，身體生理功能退化，尤其是肝細胞長期被乙型肝炎病毒傷害，肝組織出現病理性損傷，導致慢性肝炎、肝硬化。這一過程中，有肝細胞出現異常分裂，突變成癌細胞，並逐漸生長成為肝癌。肝癌一旦生成並逐漸增大，進一步掠奪消耗人體營養，破壞肝組織以及和肝生理關係密切的其他內臟器官的生理代謝功能，導致身體功能狀態逐漸下降，病情逐漸加重。該患經過中醫望、聞、問、切「四診」，診斷為肝癌