

長新冠後遺症多 濕氣残留是關鍵 中醫調理重補氣祛濕復健康



香港註冊中醫師 楊沃林

改變健康觀念

我經常被人問：「你與哪間醫院熟悉？我想去住院治療」。有些人患病之後，很想找醫院徹底治療。

在病人康復過程中，其實醫生和藥物所起的作用是較少的，身體的恢復更多依賴於自我調節，也就是修復自癒力的過程，這是醫療的至高層次。所以，中醫有言：「三分治，七分養」！

人體內其實蘊含着一個大「藥舖」——其中包含着各種各樣的激素，這些激素就是「藥舖」的藥材，將其排列組合，可以配出30多種藥方來。

不僅如此，人體內還配備了一位高度負責的貼身「醫生」——自癒系統，這包括免疫力、排異能力、修復能力（癒合和再生能力）、內分泌調節能力、應激能力等。

當人有不適或生病時，這位「醫生」可以敏感地捕捉到人體異常信號，馬上調整人體的各種功能，並及時調動「藥舖」中的各種激素，進行「配藥」、「用藥」，從而達到治療的目的。

相反，如果人體的這種能力遭到徹底破壞，即使華佗再世，也不可能挽救生命，愛滋病之所以成為「不治之症」，最主要的問題是免疫系統遭到了滅頂之災。

德國《生機》雜誌2006年刊登的一篇文章：研究人員發現，只要注意調養和改善生活習慣，60%至70%的疾病都能夠自癒。

從某種程度上來說，醫生治病，只是激發和扶持人類機體的自癒力而已，最終治好疾病的，不是藥，而是人們自己。

比如不小心蹭破了皮、出了血，過一會就自動止血了；再過幾天，傷口就會結痂；一星期後，痂脫了，皮膚恢復平滑；再過一個月，皮膚已經復原。自動止血就是因為人體有天然的止血藥——血小板。

需要注意的是，在人體自癒系統的調節過程中，常常以減弱或暫時關閉身體某些生理活動為代價，以減少養分的消耗，或使人體某些局部表現出一些症狀，如發燒，可能是提醒人體某些地方有炎症，而發燒則是自癒系統為了醫治人體而做的有益調節。

自癒力與生俱來，但天然的東西最怕不合適的干預。如何正確激發自癒力？其實很簡單：

- 1、休息
勞累時，休息是恢復體能最有效的方法，「三分治，七分養」的「養」就包括充足的休息和有規律的生活。
- 2、增強身體機能
身體機能是指人的整體及組成的各器官、系統所表現的生命活動。身體機能得到強化，可以使心肌力量增強，血管壁彈性增大，從而改善心血管機能。並能疏通經絡、增強身體的自癒力。
- 3、營養
營養在中醫裏也叫做「水穀精微」，意思是食物消化後被人體吸收的、對人體有益的精華部分。中醫認為：藥補不如食補。所以，營養對身體很重要，而對於處於恢復中的人體尤其重要。
- 4、心態
人是身心統一的動物，身體和心靈組成了人的整體。身體是心靈的載體，心靈是身體的指揮。如果指揮系統出現了問題，身體的各個器官就不能很好地工作。

香港疫情有望接近尾聲，現在大家最關心的是新冠後遺症，早前世衛便要求各國要正視這「長新冠」問題。簡單來說，就是當感染過新冠病毒的病人，體內病毒感染指數轉陰後，身體仍有一系列不適症狀，這些症狀就歸納為新冠後遺症。為什麼叫長新冠呢？直觀說法就是因為這些症狀可以拖很久，時間有可能會很長的意思。今期，就和大家從病因學角度討論一下，什麼叫做新冠後遺症？它與濕氣的關係到底有多密切？這些症狀全是新冠病毒引起的？還是由治療引起的？先明白發病原因，你才會懂得怎樣處理，如何補救。

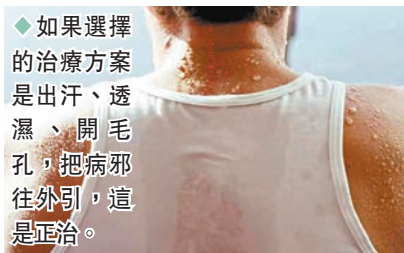
文：香港中醫學會秘書長 鄒嘉宏中醫
圖：鄒嘉宏、資料圖片

透過臨床醫學觀察，凡屬身體質濕氣偏重的人、氣虛的人，或者在治療過程中被強力干預發熱機制，強力消炎的人士，都好有可能成為長新冠的受害者。當人體感染了新冠病毒後，身體就會奮力抵抗，發燒、排汗、咳嗽、流鼻涕、拉肚子等，為求把病毒一鼓作氣推出體外，而病毒本身亦不遺餘力地製造有利於它複製傳播的條件，即干擾人體的排濕系統，這時候身體正處於一個相對封閉與正邪交爭的狀態。

治療方案的正治與反治

如果選擇的治療方案是出汗、透濕、開毛孔，把病邪往外引，這是正治；假如治療時過度寒涼退熱消炎，把身體的抵抗能力都壓抑，換來症狀類似減輕消失，這是反治，是會治出一些問題的，最常見就是濕氣被一層一層往身體裏面壓。

當病毒轉陰後，抵抗力開始恢復，想要清理打掃戰場，打掃過程中就會出現一系列的不適感覺。垃圾越多，打掃時間越長，症狀表現就越為纏綿，這一系列症狀就被歸納為新冠後遺症，據英國一些媒體報道，有些人中了新冠轉陰後一年以上仍然存在不同程度的新冠後遺症。



如果選擇的治療方案是出汗、透濕、開毛孔，把病邪往外引，這是正治。

病毒干擾人體控濕機制

長新冠症狀繁多，涉及各系統不同領域，為何會說長新冠大部分和濕氣残留有關呢？如果大家有追蹤新冠患者的症狀就會發現，新冠病毒和潮濕環境有莫大關係。簡單來說濕度偏高，是有助於它的複製傳播的。它進入身體後，當然也會製造對自己有利的條件，就是干擾人體的控濕機制，令到人體內環境濕氣變重，病人就會開始排濕能力下降。汗出不能透達四肢，甚至出不了汗，疲倦、脛骨變厚，痰濕卡在喉嚨、卡在皮膚、卡在氣管，甚至卡在肺部、腸胃等經絡間。當病毒失去複製傳染能力，檢測轉陰了，是否堆積在各部位的濕氣就會自動消失呢。好不幸地，答案不是的。

- 濕氣残留意味着水液代謝失常，黏稠度高的濕氣就最纏綿頑固了，残留的濕氣在腦部，就會影響思維反應，就是大家耳熟能詳的「腦霧」；
- 濕氣影響觸感的正常發揮，味覺嗅覺就會減退；
- 濕氣困住肌肉，就會周身疲倦乏力；
- 濕氣阻礙了陽氣入陰，休養生息的過程，就會失眠；
- 濕氣阻礙氣的運作，就會氣促，阻礙久了自然傷氣傷陰，就會出現氣短，口乾；
- 濕氣壓在咽喉就會好像慢性咽喉炎那種卡痰感，有痰但咳不出來，整天要清嗓子；
- 濕氣壓深些，壓在間質組織，如胸膜隔等比較深層次的位置，你就會發現你喉嚨會突然很癢，然後猛烈咳嗽，平躺時特別咳，咳的時候胸口、咽喉會有痰聲，但口完全咳不出任何痰，這種所謂的乾咳都是因為痰濕在深層所製造的假象；
- 濕氣困在皮膚，就會誘發濕疹蕁麻疹；
- 濕氣在胃，胃口就恢復不過來；
- 濕氣在脾，影響運化功能，人就會消瘦；
- 濕氣在腸道，就會出現頑固性拉肚子。

總之，濕氣殘留在哪裏，哪裏的血液循環就會不順暢，修復能力就出現問題，甚至有些新冠患者轉陰後會出現陽痿，其實也跟濕氣有關，這個問題不難理解，濕氣纏繞着性器官的經絡，陽氣不通，宗筋經脈鬱而成痿。

正視長新冠系列



中醫認為，轉陰只是不傳染，長新冠遺禍更大，濕氣残留是關鍵，故中醫調理重祛濕，但必先確定氣足。



鄒嘉宏中醫

「長新冠」後遺症頗多，如咳嗽，新冠康復者不容忽視，要好好調治。



減濕氣入身體 增加排濕能力

大家最關心的是如何補救！其實，可以分為自救和他救兩部分。首先，在自救方面，減少濕氣進入身體和增加排濕能力，可參考以下幾個方法，另有幾個湯水方面的建議。

自救方法：

- 一、首要條件是給予時間微微持續出汗，能夠正常出汗證明你的排濕系統運作恢復正常。如果不能，你就要想方法去令自己微微持續出汗。關鍵是第一不能大汗淋漓，微微出汗最好。第二是持續時間要夠長，最好每日個半至兩小時。第三，要能夠透汗，即出汗要到手臂大腿小腿都有汗。如果氣不足的人可以用靜態出汗，穿厚衣泡熱水腳。如果是氣比較足的可以穿薄長衫長褲做有氧運動，這樣出汗就能夠把剩餘的濕氣慢慢順利排出。
- 二、減少增加痰濕的食品，如牛奶類製品，包括牛奶、牛油、芝士、乳酪、忌廉、酸奶、西式蛋糕等，都是比較黏滯的食物，比較生痰聚濕，暫時避免食用。
- 三、如果仍然有氣管症狀，所有富含維他命C的包括生果、維他命C片，都暫時不宜食用。維他命C片在感冒初期或欲作感冒時，確能提升少許抵抗力，但當出現氣管症狀時候反而容易令氣管變得敏感，生痰，加重咳嗽。

湯水方面：

一、川貝燉陳皮
功效：化痰理氣
材料：川貝：小朋友4粒，大人9粒，陳皮1塊

做法：先將川貝壓成粉狀，加大半碗水，再加陳皮至燉盅，隔水燉90分鐘。
適合人士：康復後仍自覺咽中有痰堵塞人士

二、五指毛桃煲豬展湯
功效：補氣健脾祛濕
材料：五指毛桃 30g、豬展 300g、鮮淮山 30g、芡實 15g、生薏米 15g、馬蹄、玉米適量

做法：先將豬展余水，加入剩餘材料加水，正常煲湯水量，煲60分鐘即可。
適合人士：喉痛癢、康復後經常感到口乾舌燥人士



川貝 陳皮



沙參麥冬湯

氣足夠才祛濕 排濕前先補氣

值得注意的是，祛濕不能盲目，一定要在氣足夠的情況下，不然就會越祛濕人就越多，所以補氣方面選擇五指毛桃。五指毛桃又叫五爪龍、南芪，其補氣不上火，又有祛痰祛濕功能，而且味道似椰子，非常美味。因此，中醫常建議把它作為新冠後的調理聖品。

另外，疫病過後容易傷氣傷陰，氣短口乾，滋陰潤燥好像很重要，但要注意滋陰會容易讓濕氣残留，所以應該選擇一些養陰生津又不斂濕的藥膳，沙參、麥冬、玉竹這類藥材，就無此弊端，非常適合病後調理。

當然，如果濕氣壓得太厲害，情況太複雜，就需要他救了，這方面中醫有優勢，找你信任的中醫師調理吧，總之長新冠症狀不可怕，可怕的是你好心做壞事，將症狀越拖越長啊！不傷害就等於幫助了，祝大家平安健康！

一些養陰生津又不斂濕的藥膳，如沙參、麥冬、玉竹及麥冬，適合病後調理。



一些養陰生津又不斂濕的藥膳，如沙參、麥冬、玉竹及麥冬，適合病後調理。

食得健康 全新彈性素食餐單 喚醒健康飲食習慣

全球愈來愈多人重視減少食用肉類食物，不但是為了身體着想，更希望藉此為保護地球環境作出貢獻。當中，有不少人為彈性素食者 (Flexitarian)，意思是以素食為主，但亦不排除進食動物肉類的進食者，佔全球人口的42%。如減少攝取動物肉類，不但可以減少碳排放量，幫助香港在2030年達至碳排放目標，同時更可節約用水、增加生物多樣性、減少森林砍伐，和減緩全球暖化的速度。根據聯合國糧食暨農業組織表示，肉類和乳製品的生產過程會排放大量溫室氣體，佔了全球溫室氣體排放量的14%。

面對這些全球氣候問題，大家又可以怎樣出一分力呢？Eatology秉承以科學為依據，為客人提供能夠配合他們生活習慣，並有效且可持續的膳食計劃。所以，品牌特意設計全新彈性素食餐單，透過鼓勵客人減少餐單中的肉類或海鮮類食品至每天一次，讓有意改善健康和減少碳足印的客人輕鬆踏出第一步。

同時，品牌更為彈性素食餐單設計一系列全新菜式，打頭陣的有擔擔海菜麵配植物豬肉，海菜麵熱氣低，而且營養豐富，口感更跟傳統麵條般柔軟，味道媲美真正的擔擔麵。火炙照燒三文魚配日本魚生糙米飯選取多款配料，包括毛豆、海帶、牛油果、青瓜、生薑、醃蘿蔔和青蔥，口感層次豐富。另一款不能錯過的亞洲風味菜式是泰式鴨胸肉配泰國蘆筍、橄欖油紫蘇葉薯蓉拌泰國醬汁，嫩滑多汁的鴨胸肉，淋上以青檸、椰子花蜜及魚露製成的泰國醬汁，搭配幼滑的忌廉薯蓉，是令人垂涎的搭配。

文：雨文



全新彈性素食餐單