

正視長新冠系列



失眠



咳嗽



有問題，要即時就醫。
長新冠後遺症多，當發覺

呼吸困難



長新冠對患者生活造成影響

從中醫治療個案分析謀對策

近日，香港新冠肺炎檢測陽性個案有上升的趨勢，數字由之前大約5,000宗上升至近日超過10,000宗。雖然如此，筆者聽到身邊的朋友似乎都覺得問題不大，他們的論點是因為70歲以下的死亡個案其實只有不到0.1%，只要對70歲以上的長者做好保護，其他的順其自然就好，筆者認同70歲以下個案的死亡率是相對低的，但筆者擔心的不只是死亡率，我更擔心的是個案轉陰後的不適到底需要多少時間才能恢復，以及那些症狀對我們的影響到底有多大。據香港理工大學之前的一項研究，發現四成新冠康復者12個月內仍受長新冠困擾，而筆者在臨床診症時，也接觸很多不同症狀的患者，那些症狀對他們的生活都造成一定影響，以下是筆者對新冠後遺症（長新冠）的一些理解及臨床上的一些分享，希望能讓普羅大眾對新冠後遺症認識更多。

文：香港中醫學會 彭愉康博士 圖：資料圖片

彭愉康中醫

有些新冠肺炎患者在檢測轉陰後數星期甚至數月後，身體仍有不同種類的症狀，這症狀持續超過12個星期，而且沒有其他解釋或診斷，這就是長新冠或英文叫Long COVID。不同的研究發現，大約有四成康復者患上新冠後遺症，症狀可持續6個月以上，亦有2成康復者症狀可超過一年以上。以香港大約有200萬感染個案計，四成即大約有80萬人有不同程度的後遺症。

新冠後遺症的高危人群

從筆者臨床觀察所得，來就診的新冠肺炎康復者年齡層廣泛，簡單說，任何人士都有可能患上新冠後遺症，不論病發時的症狀輕的、重的，之後都有機會仍有後遺症狀；不過，本身沒有長期病的，年齡小於35歲的，曾接種過疫苗的人士，他們的症狀一般都能在中醫調理兩星期後獲得較顯著的效果；反之，有長期病患的，年齡越大的，完全未接種過疫苗的，他們在中藥調理下一般都要兩個月以上才有較好的療效。

從臨床觀察所得，症狀大致分類如下：

- 呼吸道症狀：呼吸困難、咳嗽、喉乾、喉癢等。
- 心系症狀：胸痛、自覺心跳、心跳不規律等。
- 胃腸道症狀：腹脹、胃口差，大便溏、肚瀉。
- 精神症狀：頭痛、頭暈、味覺或嗅覺改變、抑鬱、焦慮、緊張、心慌、睡眠差、集中力下降、記憶差等。
- 一般症狀：疲倦、勞動後疲倦、全身關節肌肉痛、皮膚敏感、月經提前或延後等。

中醫治療長新冠的案列

- 一、90歲女慢性疲勞
患者轉陰後仍全身肌肉疼痛，自覺無力，痰多，胃口差，大便爛等，中醫診斷為脾虛濕困，以補脾祛濕方法治療，用藥包括淮山、茯苓、白朮、芡實等；一星期後仍全身乏力，無大便，痰仍多，胃口稍好，繼續守方，只是把健脾的力度稍為加大；一星期後大便已正常，仍全身乏力，痰比前減，繼續守方治療；多兩星期後，乏力感減半，胃口正常，基本已無痰，繼續以健脾祛濕為主治療；再多兩星期後，身體基本回復到新冠前的健康狀態。
- 二、24歲女蕁麻疹

平時容易全身出蕁麻疹，新冠後數天蕁麻疹復發，全身皮膚出現大小不同的風疹塊，狀似蚊咬產生的紅腫，每天服西藥抗過敏藥後均能消退，但第二天再出，如是者反覆持續兩星期，於是嘗試中醫治療。於中醫第一星期治療，用藥包括防風、荊芥、藜蘆、地膚子、地骨皮、白芍、川芎等。西藥原本由每天服食可以改由隔天服食；於第二個星期，西藥已減少至每星期服兩次；於第三星期，已不用服食西藥，在只服用祛風養血中藥的情況下，也再沒有風疹塊及痕癢的出現；及後再以健脾益氣的中藥包括茯苓、白朮、淮山等，鞏固兩星期，停藥後再無復發。只是偶爾食得太多海鮮時才再復發，但服藥數天後已能有效控制，不再痕癢及出疹。

三、56歲女眩暈
新冠期間及轉陰後仍持續頭暈，氣喘，經過4次的針灸治療，穴位包括內關、足三里、三陰交等；以及兩星期一些補氣血及祛濕化痰的中藥，包括北耆、當歸、陳皮、佩蘭等；氣喘已減輕九成，頭暈亦已減輕五成，再經過4次針灸及兩星期中藥治療，患者自訴頭暈已接近完全康復。

四、8歲男厭食
新冠轉陰後家長代訴男童全身無力，睡眠時間由每天9小時增加至每天10小時，但日間活動時仍無精神，胃口差，由一碗飯改為食半碗飯，經中醫診斷後發現男童為脾氣不足，濕困中焦，服食健脾祛濕消食中藥，包括白朮、茯苓、神曲、麥芽等，四天藥後男童已能食3/4碗飯，無力感亦比初時減半，再服食三日藥後，症狀已完全消失，狀態已回復到新冠前。

五、73歲男暴聾
新冠期間突發性暴聾，轉陰後聽覺仍未恢復，在耳邊大聲說話才聽得到，患者本身因痛症找中醫治療，順道查詢關於耳聾如何處理，本人首先建議患者可以看耳鼻喉專科，讓醫生做相關的檢查，讓醫生開出合適的西藥，如果藥物反應不佳，則可佩戴助聽器；同時，患者亦接受針灸及中藥治療，針灸穴位包括聽會、聽宮、太沖等，從中醫角度，當時患者仍鼻塞頭痛，脈浮，仍有外感，於是用藥主要為祛風解表通竅藥，中藥包括桂枝、生薑、白芍、石菖蒲等。服藥兩星期後，不用在耳邊大聲說話，只需要在正常距離大聲說話患者已能聽到；之後再過兩星期，患者聽力已回復至新冠之前。

據筆者臨床觀察，九成以上患者在中醫辨證論治的調理下，他們的症狀都能有效舒緩，筆者建議如果新冠康復者有後遺症的出現，應該即時以中醫方法調理，以縮短後遺症的時間。最後，祝願各位香港人身體健康，平安快樂。

頭痛



皮膚敏感



香港註冊中醫師 楊沃浩

黑豆是一味中藥

我煲湯喜歡用黑豆，不論煲什麼材料的老火湯，我都加一些黑豆，增加功效，減少嘔吐。

常食黑豆，能軟化血管，滋潤皮膚，特別是對高血壓、心臟病等患者有益。對於患有動脈硬化的中老來來說，是一種理想的保健品。

黑豆，性味甘，平。

功用：

1. 補腎益陰，用於腎虛消渴多飲，或肝腎不足，頭昏目眩。
2. 健脾利濕，用於脾虛身面浮腫，腳氣入腹胸悶。
3. 祛風除痹，用於風濕痺痛，四肢痠軟。
4. 解毒，用於丹毒和服用烏頭、巴豆等熱性藥物所致的中毒或不良反應。

常食黑豆，能軟化血管，滋潤皮膚，特別是對高血壓、心臟病等患者有益。對於患有動脈硬化的中老來來說，是一種理想的保健品，也能防治中老年骨質疏鬆，同時適合糖尿病人食用。

黑豆中的纖維質含量高，能加強腸道的排毒作用，也具有治療便秘和減肥的功效。

一、肝腎不足或產後體虛，風濕入絡所致的腰痛、腿痛：

材料：黑豆200g、桑寄生200g、川斷100g、米酒1,500ml。

做法：將黑豆炒香，桑寄生、川斷洗淨，3味用紗布包好，放在酒罈內，加入米酒，密封罈口。

每日振搖1次，浸泡7日以上；每次服用30ml，每日2至3次。

二、脾腎兩虛、水腫腰以下為甚、尿少、尿頻、尿急、尿痛、身倦乏力：

黑豆100g、薏苡仁30g，煮，以黑豆熟爛為度，當點心食用。

三、腎虛消渴：

黑豆，炒，天花粉等份，為末；為丸，每服10g，每日3次；或烏豆研末，置牛膽中，陰乾，每次3g，吞之。

四、陰虛盜汗、潮熱紅、五心煩熱：

黑豆、浮小麥等量，煮，以黑豆熟爛為度。每日1劑，飲湯食豆。

五、腰痛：

黑豆30g、炒杜仲15g、枸杞子12g，煎水服。

六、身面浮腫：



黑豆

大豆水煮，加酒再煮，食豆。

七、白髮、脫髮：

黑豆適量，加適量醋煮爛，每次取10g左右，熱水沖後洗髮；或黑豆500g，水1,000ml，文火熬煮，以水盡為度，取出放器皿上，微乾時撒些細鹽，裝於瓶中，每服6g，每日2次。

八、高血壓

黑豆200g、陳醋500g，浸1周後，每次嚼服30粒，每日3次。

九、腳氣水腫而見煩悶、心悸、神志恍惚者

黑豆250g，加水適量，以小火久煎至湯液濃厚，飲服。

十、筋骨痠痛：

黑豆30g，獨活10g，桑枝、枸杞子、當歸各15g，煎服。

十一、盜汗：

黑豆、黃芪、浮小麥水煎服。

十二、產後煩熱口渴、頭目眩暈：

將黑豆炒成半焦，泡入黃酒中，飲酒。

十三、小兒胎熱、面赤目腫、尿赤便結、煩躁不已：

黑豆6g、甘草3g、燈心草、淡竹葉各1g，水煎服。

十四、斑痧、巴豆、烏頭中毒：

將黑豆煮濃汁飲。

十五、丹毒、燙火傷、瘡癤：

將黑豆濃煎外塗，不留疤痕。

十六、痘瘡濕爛：

黑豆研末敷之。

十七、嬰兒濕疹：

黑豆油30ml、黃蠟15g，共熔化為膏，塗患處。

癌症病人體溫低 艾灸有奇效



羅浮山的艾灸聞名遐邇。

道教勝地廣東羅浮山在晉代是道教集大成者葛洪修煉的地方，葛洪仙師的太太鮑姑是艾灸的鼻祖，流傳到現今，羅浮山的艾灸仍然聞名遐邇。羅浮山東樵草堂艾灸，文化促進會多年來不遺餘力推廣艾灸，弘揚灸文化，成就卓越，今日與該會的兩位會長視頻交流，在此再談艾灸。

體溫，這個小孩子都知道的詞彙，只有發燒時大家才會關注它，但今天我們必須強調，一直以來大家都低估了體溫對於健康的影響。

研究表明：人體體溫的變化，特別是體溫降低，與許多疾病的發生發展密切相關。中醫有句話叫「病從寒中來」，可見體溫對我們事關重大。

我們知道，人是恆溫動物，人體擁有自穩能力非常強的能量系統，最直指目標就是體溫。

當體溫出現較大的波動時，往往也意味着我們這個系統出了問題，尤其在體溫降低的時候。

體溫越低，血液循環越慢，血液是給人體運輸營養、帶走垃圾的強大載體——營養供給不足，就會加速機體衰老；體內毒素淤積，身體等於慢性中毒。研究就表明，人的體溫下降1℃，基礎代謝會下降12%左右，免疫力會下降30%左右。

臨床數據還顯示，癌症患者的體溫一般都偏低，且有體溫越低，患癌率越高的趨勢。體溫低的狀態下，細胞容易癌變，癌細胞也容易生存。

「癌細胞喜冷怕熱」，一兩百年前，有人已提出了這個觀點。中醫有句話叫「病從寒中來」，可見體

溫對我們事關重大。

臨床數據還顯示，癌症患者的體溫一般都偏低，且有體溫越低，患癌率越高的趨勢。體溫低的狀態下，細胞容易癌變，癌細胞也容易生存。

體溫會大大影響細菌甚至癌細胞的生存，當時有部分患上肺炎和丹毒的病人，高燒一兩個星期之後，竟然奇跡般地好轉了。

之後美國也出現了高燒後治癒癌症的實例，不過當時並沒有科學依據能夠支撐這一說法。

美國羅伯克癌症研究中心（美國第一家癌症研究中心，也是美國最著名的八大癌症研究中心之一）研究發現，低溫能夠改變癌細胞的生長和擴散方式變化，特別是體溫降低，與許多疾病的發生發展密切相關。

研究人員設定了兩個生存環境：22-23℃和30-31℃，比較幾個常見癌症小鼠模型的腫瘤形成、生長率及轉移，結果發現，在前一個環境下生存的小鼠比生活在後一個環境下的小鼠癌細胞生長得更快、更有侵略性。

另外，研究認為癌細胞在35℃的環境下最容易繁殖，一旦體溫在39.3℃以上就會凋亡，或許這能說明體溫大多是35℃的現代人，為何會這麼容易得癌症。

體溫低的人，往往陽氣不足。自古扶陽有三法，灼艾第一、丹藥第二、附子第三。在「天之陽」不夠給力的情況下，我們尤其需要借助艾灸這個「地之陽」來補「人之陽」。

艾灸補陽，快速升溫，讓癌細胞無家可歸！