

躺平衝擊中國夢

80後富豪退休潮 名校生變「廢物」



性別失衡導致中美貿易緊張
台灣政府無能防疫漏洞百出
張公道：港股為下半年升浪作準備

NFT應用多 拆解升值密碼



中醫：打疫苗提升抗邪能力

從中醫角度理解，注射疫苗與感受外邪的過程相似，只不過疫苗之邪是一些滅活了的病毒或其局部組成部分（如 mRNA），當其進入人體，身體的衛外機能（即所謂正氣、衛氣、陽氣）受到衝擊，會作出抵抗反應，出現「正邪鬥爭」的情況，這過程會激發和提升身體的抗邪能力（即產生特異性抗體）。

新冠肺炎肆虐全球超過一年，疫情仍然反覆，未有明顯消退跡像。自從新冠疫苗面世後，大家均寄以厚望，希望可以通過注射疫苗建立有效的整體防禦網，以遏止疫情繼續蔓延。但自開始接種後，世界各地不時傳出接種後不適甚至死亡的個案，香港也不例外。不少人因而對接種疫苗存有戒心，深怕未感染肺炎，卻因接種疫苗而令健康受損，甚至有死亡的風險。本文主要從中醫角度了解接種新冠疫苗的功効如何避免／減低上述風險。

截至5月底，全港約有逾1,419,100人參與新冠肺炎接種計劃，當中有80人於接種科興／復必泰疫苗後死亡，死因多為中風或心臟病發作，此類人士多為較年長且有長期病患，例如三高（高血壓、高血糖、高膽固醇），新冠疫苗臨床事件評估專家委員會認為絕大多數與接種疫苗無直接關係。此外，有些接種者會出現不同程度的副作用，包括較為輕微的注射部位腫痛、頭痛、眩暈、發燒、疲倦、心悸、出疹、呼吸困難等，這些反應一般三數天內會減輕或消失；嚴重者可見局部麻痺、面癱、嚴重過敏、昏迷、中風等。而涉事人群的年齡分布亦很廣，涵蓋青、中、老年等不同年齡的男女。筆者也於本年4月初完成接種第2針科興疫苗，除了接種頭兩天有輕微臂痛外，並無出現任何副作用；而且驗血檢測證實體內新冠病毒抗體呈陽性。

從中醫角度理解，注射疫苗與感受外邪的過程相似，只不過疫苗之邪是一些滅活了的病毒或其局部組成部分（如 mRNA），當其進入人體，身體的衛外機能（即所謂正氣、衛氣、陽氣）受到衝擊，會

作出抵抗反應，出現「正邪鬥爭」的情況，這過程會激發和提升身體的抗邪能力（即產生特異性抗體）。但由於疫苗所含的病毒已經過處理，不會在體內繁殖和攻擊身體的器官和組織，因此不會引發肺炎或相關疾病，理論上亦不會直接引發潛藏於身體的慢性病。當然，一些情況難以預料，例如嚴重的敏感反應。由於人的體質不同，對外邪入侵的反應亦不一樣，如果身體正氣不足，陰陽失調，例如存在一些未受控制的慢性病，如糖尿病，就算是不再活躍的外邪，也容易令身體產生不適反應，或嚴重副作用，甚至出現病理變化。

不過話說回來，除了年老體弱，或有長期慢性病患而未受控制，或身體有嚴重隱患（如心臟病）而不自知者，其他大部分人群，包括身體健康或處於亞健康狀態的人，接種疫苗引發健康風險應該不高。

假如市民下定決心接種疫苗，最好先留意下列事項，務求以最好的狀態接受疫苗注射：

1、無論是那一類體質或健康狀態的人士，都應該提高健康意識，趁着考慮應否接種疫苗期間，先接受一次較全面的健康檢查，最基本要排除潛在的、可能未受控制的高血壓病、糖尿病、高血脂症及心、肝、腎功能異常等，從而了解自己是否屬高危一族，然後根據醫療專業人士意見，作出應

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。

否接種的決定。事實上，近日向心臟科醫生尋求心臟專科檢查的人士數目急升，這是個好現象，反映一些人的健康意識提高，亦可能是對接種疫苗持正面態度，值得嘉許。

2、假如情況許可，最好在接種前兩三天，先做一次新冠肺炎檢測，肯定不是確診者才接種。因為如果已經受感染，接種疫苗已失去預防作用；至於對身體會產生甚麼影響，目前仍缺乏足夠數據去說明問題。受感染後身體的免疫系統已作出反應，注射的疫苗（無論是滅活新冠病毒、mRNA 或其他病毒載體）會否加重免疫系統的負荷，從而產生更多或未能預期的副作用，都是未知之數。

3、適齡生育的女士應該確定沒有懷孕才接種；行經期間的女士也要留意自己的身體狀況，如果平時有痛經、經前綜合症的情況（如情緒不穩、腸胃失調、胃口改變、失眠等），反映身體的正常生理狀態失衡，如果再注射疫苗，有可能令情況加劇，或令副作用的表現更強烈。因此應該在經期完結後，身體狀態趨於穩定時才接種。

飲食有節 勞逸結合

4、從中醫「治未病」的角度來看，接種疫苗是正確的，但始終是有病邪進入身體，因此也要作好應變的準備。尤其是接種前的生活起居應該盡量保持正常，包括飲食有節、避免暴飲暴食，或少食生冷寒涼、辛燥肥膩之物；少飲酒；勞逸適當結合、有足夠的睡眠，特別是注射前夕不應遲睡/捱夜，仍可做適量運動、放鬆心情，毋須過分擔憂/緊張。

如此一來，身體各方面都處於穩定平衡狀態，即中醫所謂的「陰平陽秘，精神乃治。」正如《黃帝內經》說：「其知道者，法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱……病安從來。」

在調理方面，可以根據個人體質和外界環境等情況，服用食療湯水。熱底（主要是偏熱體質）可多



▲從中醫角度看，注射疫苗與感受外邪的過程相似。（新華社圖片）



健脾補氣湯（2至3人量）

材料：

南薑60克、鮮粉葛600克、海玉竹50克、鯽魚1尾、無花果5個、豬腱300克。

製法：

將材料洗淨，葛根去皮切塊，鯽魚去鱗、鰓及內臟，沖去血水及瀝乾，用少許油略煎，豬腱汆水，無花果切小塊，加清水12碗煲約2小時，調味即可飲用。

功效：

南薑健脾化濕、行氣止痛，與肉類同煲能水解動物蛋白，倍增鮮味；葛根解肌退熱、清熱生津；海玉竹補腎潤肺、益氣滋陰；鯽魚健脾利濕、活血通絡；無花果健脾開胃、潤肺利咽；豬腱滋陰潤燥，補血；本湯具健脾去濕、益氣潤肺功效。

飲清熱材料湯水，如夏枯草、桑葉、杭菊、冬瓜、生薏米等；濕重者（如身體易累、舌苔厚膩、有口氣等）可以用去濕材料煲湯，如冬瓜、荷葉、赤小豆、炒扁豆等；寒底者（主要是偏寒怕冷）可以用五指毛桃、生薑、胡椒、牛肉、雞等煲湯；燥底者（主要是易口乾咽乾、眼乾、便秘、小便短赤等）可飲用清潤湯水，材料可用竹蔗、茅根、雪梨、雪耳、無花果、南北杏、百合等。

介紹一款較平和湯水，適合一家平時飲用，亦可於注射前後服用。📺