

新冠肺炎知多啲

新冠長期症狀或新冠后遺症(長新冠)

大部分新冠確診者轉陰後可能會出現多種後遺症狀，且因人而異。絕大多數後遺症會隨時間及適當的調養治療而改善。但也有部分患者的新冠後遺症會持續較長時間，由數周甚至數月。如何針對新冠後遺症進行中藥調治或湯水調理，冀能引起市民重視。

一般症狀

體力或腦力勞動後症狀反覆

呼吸和心臟症狀

呼吸困難或呼吸短促
咳嗽少痰或無痰/咽部粘痰難出
胸部疼痛
心跳快或砰砰直跳（心悸）

神經系統症狀

很難思考或集中注意力「腦霧」
頭疼
睡眠問題
嗅覺或味覺變化
抑鬱或焦慮

消化系統症狀

腹瀉
腹痛

其他症狀

關節或肌肉疼痛
皮疹
月經週期的變化

KNOW MORE ABOUT COVID19

新冠肺炎防治湯水

蓮藕馬蹄湯

材料:

蓮藕 1 節(約 200 克)、雲耳 3 至 5 克、
馬蹄 15 粒、陳皮 1 塊、
或
加魚腥草 30 克、
或
排骨 300 克、生薑 3 片(後下)。

做法:

藥材洗淨浸水,洗淨泥鰍或瘦肉或排骨
汆水,浸泡洗淨的雲耳,以上諸味用 10
碗水,大火煲滾以後中小火煲煮 90 至
100 分鐘即可。

功效:

清餘邪、益肺氣、養肺陰,
促進呼吸道疾病的康復。

適用者:

出現氣虛疲倦、呼吸不暢、咳嗽、
咯痰、納差,大便不暢等症狀。



玉竹



沙參

三白固肺湯

材料:

白蘿蔔一個(500 克左右)切塊、
白扁豆 25 克、白果 12 粒、
百合 15 克(新鮮百合材料加倍)、
生黃芪 30 克、黃豆

可配豬肺或排骨煲湯。

做法:

藥材洗淨浸水,豬肺或排骨汆水,以上
諸味用 10 碗水,大火煲滾後以中小
火煲煮 90 分鐘左右即可。

功效:

清潤補肺,健脾化濕,
預防呼吸道疾病。

適用者:

表現為咳嗽、咽喉不適、咽乾、
全身乏力、納差、大便不暢。



麥冬

注意:

資料來源:

香港大學中醫藥學院
醫管局中醫部

- 凡藥皆有偏性,應在中醫師的指導下合理使用中藥材作為藥膳。
- 服用以上保健湯水時注意忌口,忌辛辣刺激、煎炸油膩、過酸過甜的食品、凍飲及酒精。

