



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

很難思考或集中註意力 「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

香港防痨會

香港大學中醫診所暨教研中心(灣仔區)

電話:3553 3238

地址: 香港灣仔皇后大道東282號，鄧肇堅醫院社區日間醫療中心2樓

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



麥冬

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。