

涼茶湯水忌亂服 煎炸辛辣宜少吃

中醫防疫錦囊：養「正氣」抗流感

本港踏入冬季流感高峰期，很多人中招求醫，除了公立醫院迫爆，中醫診所患流感等「外感熱病」的病人急升15%。昨日是二十四節氣中的「大寒」，醫管局中醫師提醒，冬春之間乍暖還寒，容易令人體的「正氣」受損，寒氣入體導致流感，長期病患者、長者、小孩等「正氣」較弱，特別高危。醫師建議大家少吃辛辣煎炸食物，切勿單靠飲湯水及涼茶防流感，有病就要求醫。

流感肆虐

大公報記者 朱俊賢

「外感熱病」病例急升15%

根據醫管局資料顯示，過去一個月，醫管局轄下18間中醫教研中心的求診人數持續上升，每周均有超過400人次因傷風、流感等「外感熱病」而求診，比去年同期多約15%。

香港防癆會中醫診所暨香港大學臨床教研中心（香港仔）中醫服務主任馬俊豪解釋，從中醫的角度，流感是因非



▲馬俊豪醫師（右）表示，本港為嶺南海洋性氣候，濕氣較重，不少流感病人同時出現腸胃道症狀

其時而有其氣，例如冬天本應天氣寒冷，但當冬而不寒，人體就會感受到「時行疫氣」，加上人體「正氣」虧虛，外邪就會入侵人體，導致患流感。

馬醫師指出，中醫治療流感並非針對病毒，而是針對病機變化及症狀，而本港為嶺南海洋性氣候，濕氣較重，容易同時出現腸胃道症狀，治療上需兼夾祛濕。他又稱，古代醫籍有記載「香囊療法」，以藿香、蒼朮、菖蒲、丁香打磨成粉，裝入棉質布袋製成香囊，隨身攜帶或放於經常出沒的地方，可有增強免疫力之效。

板藍根清熱利咽 非人人合適

近期武漢肺炎疫情持續，於2003年沙士肆虐時一度被搶購一空的板藍根，又對武漢肺炎有否防疫作用？馬醫師指出，板藍根有清熱利咽作用，但各人體質不同，服用前最好諮詢中醫。他建議市民維持良好生活習慣和飲食，少食辛辣煎炸食物，並又提醒大家不要倚賴通用湯水及涼茶等防流感，以免誤傷自身「正氣」，弄巧成拙。



▲過去一個月，中醫診所患流感等「外感熱病」的病人急升15%
網上圖片

◀冬春之間乍暖還寒，削弱人體的「正氣」，寒氣入體易患流感

醫管局轄下中醫教研中心新春加強服務

港島	新界
東華：1月26至28日（初二至初四） 上午9時至下午1時	沙田：1月26至28日（初二至初四） 上午9時至下午1時
東區：1月26至28日（初二至初四） 上午9時至下午1時	元朗：1月26至28日（初二至初四） 上午9時至下午1時
香港仔：1月28日（初四） 上午10時至下午2時	仁濟：1月26至28日（初二至初四） 上午9時至下午1時
九龍	東涌：1月26日（初二） 上午9時至下午5時
何文田：1月26至28日（初二至初四） 上午9時至下午1時	屯門：1月27日（初三） 上午9時至下午5時
油尖旺：1月26至28日（初二至初四） 上午9時至下午1時	

大公報記者整理



▲醫管局轄下的中醫教研中心，農曆新年期間將加強服務
網上圖片

5.2萬人報考DSE 史上最少

【大公報訊】記者劉家莉報道：第九屆中學文憑試（DSE）主科將於三月底開考，今年整體報考人數跌至52687人，較去年下跌6.4%，是2012年有文憑試推行以來最少人報考的一屆，入讀大學競爭率料略為紓緩。

104人挑戰「超級狀元」

另外，今年有104名考生報考八科，即四個核心科目及四個選修科目，挑戰八科5**的「超級狀元」。

首屆文憑試共有72876人報名，隨着適齡中學生人數減少，文憑試考生人數亦逐年下跌。考評局昨公布文憑試報考統計資料，今年有45931名學校考生，以及6756名自修生，合共52687人報考，較去年少3618人。學校考生中，69.9%是報考四個核心科加兩個選修科

（4+2X），報考四科核心科和三科選修科（4+3X）的佔18.6%，今年挑戰八科的考生僅得0.2%，只有104人。

20個選修科目中，生物繼續成為大熱門，有13468人報考，其次是化學及經濟，分別有12853及12694人。至於三大冷門科則是綜合科學（105人）、音樂（197人）及科技與生活（207人）。中史科今年有6079名考生報考，較去年減少約300人。政府早前已通過為今年文憑試學校考生代繳考試費。

獅子會中學校長林日豐指出，近年中學生人數持續減少，學校開辦高中科目時，要兼顧資源分配，故會多開實務性、有利考入大學的科目。而部分學生亦了解大學的入學要求，覺得「4+2X」較有把握，所以只報考六科，不會貪多。



▲隨着適齡中學生人數減少，中學文憑試考生人數亦逐年下跌
資料圖片

經濟事務委員會支持一筆過資助海園

在「園家豚園」打卡點播放鼓賀新春
中新社



【大公報訊】海洋公園連年虧蝕，政府擬撥106億元「救亡」，不過多名立法會議員憂慮會是無底深潭，質疑注資安排，認為海洋公園應撤換管理層，及建議政府應與園方制訂替代方案。

現時只餘四億元現金

海洋公園透露，目前僅餘四億元現金，可營運至今年底。立法會經濟發展事務委員會最終以七比五，支持政府為海洋公園提供一筆過資助，並通過動議，要求政府及園方向財委會申請撥款時，須更詳細交代撥款詳情。

經濟發展事務委員會昨開會討論海洋公園全新定位策略發展計劃。民建聯立法會議員周浩鼎形容，106億元是個「天文數字」，市民對此都有大憂慮，建議政府可作短期救急方案，令海洋公園起碼「活命」，先做內部改革再長遠規劃。新民黨葉劉淑儀質疑海洋公園現時只餘四億元現金，卻要面臨數十億元欠債，即使獲得撥款，依舊無法解決財困，她認為當局應考慮縮細發展規模，並為公園規模重新定位。

商務及經濟發展局局長邱騰華指出，據政府統計，每十個訪港客就有一個會去海洋公園，海洋公園更是過



▲春意盎然的「花園錦簇鼠豚陣」最適合打卡

夜旅客必到景點的第六位，也是香港地標，假設海洋公園繼續營運，必須要投資未來，而是次106億元撥款申請中大部分資金用作投資未來，而非填債。

海洋公園主席孔令成稱，近年由於區內激烈競爭和經營環境轉變，海洋公園正面對嚴峻財困，亟需政府提供財務支援以維持運作。長遠而言，海洋公園必須全新定位，變得「更加好玩」，提升吸引力和競爭力，他有信心新計劃可令公園再創高峰。園方預期，計劃能使公園在未來十年為香港帶來逾438億元經濟效益，2027/28年度的入場人次將增至750萬。

中大研BB腸道菌群 防病於未然

【大公報訊】記者朱俊賢報道：三歲原來真可以定八十。香港中文大學醫學院展開一項追蹤研究，收集母嬰的腸道菌群數據，評估母嬰飲食及環境如何影響BB健康，初步招募一千名孕婦參與。研究團隊指出，若能於三歲前改變腸道微生物群，有助預防未來多種疾病。

三歲前是改變菌群黃金期

中大醫學院院長兼腸道微生物群研究中心主任陳家亮表示，人體中九成細胞均是微生物細胞，且大部分位於腸道中，以往不少研究發現，BB腸道菌群會影響或誘發患上克隆氏症、糖尿病、自閉症、小兒濕疹、癌症及冠心病等風險，亦會影響嬰兒腦部發展。

陳家亮表示，現今醫學亦未能改變與生俱來的基因，他笑言「好醜命生成」，但腸道細菌群能透過飲食習慣改變，從而預防多種疾病，改善健康。他強調，三歲前是改變腸道菌群的黃金時間，因為此時人的腸道菌群



▲中大醫學院展開針對孕婦及其嬰兒腸道菌群的研究，將招募1000名孕婦參與研究

未完全形成，較容易改變，但隨着年齡增長，循飲食改變腸道菌群的難度會遞增。

招募千孕婦 追蹤至BB歲半

中大醫學院婦產科學系系主任梁德揚表示，研究會由懷孕時始追蹤至孩子18個月大，研究員將定期做問卷調查，以及為抽取BB糞便、臍帶血、母乳等樣本，研究會配合母嬰恆常檢查進行，並會在BB一歲大時提供報告，分析嬰兒腸道的好壞微生物，及患上疾病的風險，並提供飲食建議等。研究獲美國赫爾姆斯利慈善基金資助，已開展約兩周，所有孕婦均可參加，於一年至半年期間收集一千名孕婦及其嬰兒的數據，亦會收集大灣區各城市的孕婦及嬰兒數據作對照。

新春假期料594萬人次出入境

【大公報訊】入境處昨日預計今年農曆新年假期（1月24日至30日）期間，約有594萬人次經各海、陸、空管制站進出香港，其中約74%的旅客、即約442萬人次將經陸路出入境。

入境處預計，年初二（26日）和年初四（28日）分別為陸路出境和入境較繁忙日子，過境人次將分別達36.7萬人次和45.1萬人次。

農曆新年假期期間，羅湖管制站預計有約138萬人次進出香港，平均每天約19.6萬人次；落馬洲支線預計平均每天約10.6萬人次；深圳灣管制站則預計平均每天約9.8萬人次。

入境處將聯同警務處、海關和港鐵

，在羅湖管制站成立聯合指揮中心，密切留意管制站的運作及人流情況，確保通關暢順。



▲入境處預計今年農曆新年假期期間，約有594萬人次經各海、陸、空管制站進出香港，圖為機場大堂
資料圖片