▶食肆恢復日間堂食，每枱限坐兩人

打工仔疫下開餐 風險知多啲

政府因應新冠肺炎第三波疫情爆發，早前頒布由7月29日起全港食肆禁止堂食，實行首天不少打工仔如「餐風宿露」。政府遂決定於7月30日起開放社區會堂或社區中心，供打工仔午膳，並於7月31日起恢復食肆日間堂食。有傳染病專科醫生指，有關方面需照顧市民的基本生活，現時的安排是在防疫與市民需要中間着墨的積極做法。

大公報記者　陳惠芳

兒童免疫及傳染病科專科醫生何學工表示，食肆全日禁止堂食首天，從新聞看到打工仔在猛烈陽光下加上一場驟雨，席地吃飯。究竟在室外還是在社區會堂進食較安全呢？他直言難作比較，因疫情問題太複離，但在空曠的街道上進食，安全性是OK的。可是，打工仔於室外進食會有壓力，同樣是一個問題。

室內VS室外

何醫生說：「見到打工仔蹲下食飯，於心何忍？開放社區會堂雖並非最安全的方法，但也是折衷的方法。」

他指出，社區會堂空間大，可效法DSE考試場地的措施，減低感染風險：「DSE考生入考試場地前，先要量度體溫，試場坐位安排保持1.5米距離。考生亦不會除下口罩交談和進食。而打工仔到社區會堂進食，進入前先量度體溫外，會堂方面要分階段控制人流進入，坐位要保持適當距離。社區會堂負責人更要敦促他們吃完飯後馬上戴回口罩，避免逗留期間除罩傾談。」

何醫生續說：「實施食肆全日禁堂食的做法，應可有效減低感染風險，因之前政府禁晚飯堂食，已取得一定成效。惟是疫情發生第三波爆發，防疫如摸石過河，需推出更有效的方法。現在政府恢復食肆日間堂食，限聚兩人，那食肆管理人便需繼續負起對食客安全的責任。」

全速研發疫苗

至於疫情何時見頂？何醫生說：「近日每天都是破百宗確診個案，之前實施限聚令、食肆晚上禁堂食等，已產生一定效用，否則確診數字會幾何級上。新冠肺炎是慢性傳染病，細菌一定會變種，可以一個人傳染幾個人。目前疫苗研發一日千里，以前病毒出現，疫苗研究要十年八載，如今醫學大大進步，研發新冠肺炎疫苗已開始進入臨床實驗，相信好快便有疫苗面世。推出了第一代藥物，即使可能有副作用，但當認知新藥效用後，研究人員會再研究第二代，疫苗將不斷改進，因此我對打倒新冠肺炎疫情好有信心。」

他指出因新冠病毒繁殖快，許多傳染學家皆認為它還會變種，究竟病種特性會變得溫和還是厲害，殺傷力有多大？就要交由病毒、科學和醫學專家跟進，現時業內對新冠肺炎這個疾病的認知不多。

對於政府加辣規定市民在室外公眾地方均需戴上口罩，何醫生認為戴上口罩做運動，如在空氣稀薄的戶外地方進行會比較辛苦。目前已有公司生產專用運動口罩，或可有助大家恢復平日的運動量。

他又說：「戴口罩於室外運動宜慢跑，在家長者宜做拉筋、太極等運動。近來大多確診死亡的都是長者，此因他們抵抗力差或有長期病患。最近美國做了一個確診年齡死亡率的研究，年輕人是死亡率較低的一群。」

對於未滿兩歲的兒童可豁免戴口罩，他強調這是政府的防疫指引，對於未滿兩歲的兒童，如口罩的透氣及設計令他們不適，兒童就會用手揉眼、搓面，反而易受感染。如今見有些一歲半的兒童戴口罩都適應得很好，所以父母應作適當安排，而且豁免並非等於不戴口罩。

▲打工仔在空曠的地方進食，應注意環境衛生

▲市民進入社區會堂用餐，要先量體溫

掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

▲兒童免疫及傳染病科專科醫生何學工

3類場所利與弊

食肆
- 有空調，可保適當距離
- 視乎食肆負責人有否嚴格執行防疫措施

室外
- 空曠地方相對安全，勿坐低處
- 環境因素難作評估

社區會堂／中心
- 有瓦遮頭，安心進餐
- 選址有限，未必方便

註：進食場所風險高低涉及科學測試與環境因素，重要的是大家做足防禦措施

防疫資訊

中藥湯方防寒邪入侵

中醫認為新冠肺炎在病性上屬於陰病，以傷陽為主。註冊中醫陳飛松指病位（即邪氣攻擊臟腑）主要是肺和脾，防治時要針對寒邪入侵。以下三個湯方可增強對新冠病毒的抵禦能力。

薏米防風飲

材料：生薏米30克，防風10克

做法：①薏米淘洗乾淨，置沙鍋內，加水800毫升，武火燒沸後，用文火熬至薏米七八成熟。

②取防風洗淨切片，裝入小布袋中，放入薏米沙鍋中，煮沸後用文火熬至熟爛，取出裝防風的小布袋，即成。

服用：溫熱服，每日2次，3至5日為一療程。

功效：具有散寒解表祛濕的作用，用於上呼吸道感染屬風寒挾濕型。

人參薄荷

材料：鮮薄荷葉60片，生薑3克，人參5克，生石膏30克，麻黃2克，藿香10克

做法：①取生石膏打碎置沙鍋內，加水1200毫升，武火煮沸後，用文火保持微沸30分鐘。

②加入適量人參和生薑，共煮沸20分鐘；最後加入麻黃、藿香和鮮薄荷葉，共沸5分鐘即可。

服用：取汁溫服。

功效：疏風祛濕防治氣虛，抵抗力下降易感受寒濕之人飲用。對呼吸道感染，流感和新冠肺炎等有良效。

五神湯

材料：蘇葉、荊芥、茶葉各6克，生薑2克，冰糖25克

做法：①生薑洗淨切成薄片，和荊芥、蘇葉、茶葉一起放入沙鍋內，加入清水500毫升，文火煮沸後再煮5分鐘，舀出藥汁。

②再加清水於沙鍋煮一次，兩次取藥汁500毫升，用四層紗布過濾，取得澄清藥汁裝在潔淨的容器內。

③另取沙鍋加清水50毫升，文火煮沸後加入冰糖融化，趁熱用四層紗布過濾成湯汁，再把湯汁倒入藥汁中，攪勻即成。

服用：溫服，每日1劑，分3次服，3至5天為一療程。

功效：用於上呼吸道感染屬於風寒表證。本方所治為風寒襲表，衛陽被遏，脾胃失和。但是糖尿病者不宜用此湯。

大公報記者 陳惠芳

關注疫中精神健康

杏林細語

新冠肺炎疫情嚴峻，對於特區政府加辣防疫措施，精神科榮譽臨床教授陳佳鼐受訪時指早在1918年，全球爆發H1N1病毒，香港也曾受到影響。他說：「當年西班牙出現H1N1病毒大流行，兩年間演變成全世界大流行，感染人數高達十億。當時，香港所有商店關門不做生意，坐火車出入城鎮，都要申請證書才獲通行，違規會受重罰。」

陳佳鼐又言，新冠病毒疫情出現初期，已有不少人擔心生活會出現改變，例如學生對是否能回校上課，大多感覺焦慮。直至現在疫情發生第三波，資訊眾多，再者，網上發放的有不少是假新聞和假訊息，令大家更加緊張，如此一來，初期的焦慮情況會加深，也有病人情緒病復發，需看醫生。

對現時的情況，他說：「短期內，還未知新冠疫情對市民的精神健康有多大影響。但政府推行一系列防疫措施，如病毒檢測、限聚令、保持社交距離、群組追蹤緊密接觸者等，都會對市民的個人生活造成不便。舉例來說，爸爸生日，子女不能為他慶祝；祖父母見不到孫兒；朋友間少了見面；確診者擔心被人標籤及排斥。如此種種，若市民適應不到，可能會有精神創傷，症狀包括痛症、慢性疲勞，一年後或會有壓力症狀，那樣，就是精神健康出現警號。」

▶疫情下，人們要多關注自己的精神健康

那麼，如何面對沒完沒了疫情壓力？陳佳鼐說：「建議市民短時間內要多關注自己的精神健康，保持良好飲食，作息定時，工作以外，做自己喜歡的事情，忘記疫情。最重要的是，減少看疫情新聞的次數，每日限制不可超過兩次。希望大家安安全全，快快樂樂過每一天。」

大公報記者 陳惠芳

新冠疫情未來或好發在冬季

研究結果

美國哈佛大學研究人員的一項研究顯示，在最嚴重的這波新冠疫情過去之後，疫情可能會周期性地在冬季爆發。現有的保持社交距離的措施有必要延長至2022年。

這項研究早前發表在美國《科學》雜誌上。哈佛大學公共衛生學院的研究人員運用美國的β屬冠狀病毒的時間序列數據，模擬新冠病毒在溫帶地區的傳播，預測從當前至2025年間新冠病毒感染可能出現的動態。研究人員使用病毒的季節性、免疫性和交叉免疫性估計值建立了新冠病毒傳播模型。模型預測顯示，在最嚴重的這波疫情過去之後，新冠疫情可能會周期性地在冬季爆發。

冠狀病毒科的β屬冠狀病毒包括鼠肝炎病毒、果蝠冠狀病毒HKU9、嚴重急性呼吸綜合徵（SARS）冠狀病毒等。

研究認為，保持社交距離的措施是否成功的一個重要衡量標準是，醫療機構的重症監護能力能否滿足需求。為避免醫療機構超負荷，有必要將長時間或間歇性地保持社交距離的措施延長至2022年。當中包括提高重症監護能力、研發有效治療方法在內的其他干預措施，有助於進一步強化保持社交距離產生的效果，增強群體免疫力。

另外，開展血清學的縱向研究非常緊迫，這能幫助確定人體對新冠病毒免疫的程度和持續時間。即便本輪疫情結束，也需要持續跟蹤監測新冠病毒，因為疫情可能最遲會在2024年捲土重來。

（新華社）

燕麥黑麥麩對腸道的益處

吃得健康

一項中國和芬蘭合作的研究項目，早前揭示了燕麥和黑麥麩纖維促進腸道中有益微生物生長的機制。

芬蘭研究人員表示，在由東芬蘭大學、芬蘭國家技術研究中心和香港大學生物科學學院聯合進行的一個項目中，小鼠被分別餵食富含燕麥或黑麥麩的飲食，最終結果表明，燕麥能夠增強小鼠腸道中的乳酸桿菌屬，黑麥麩則提高了腸道中的雙歧桿菌屬水平。

動物腸道中數量龐大的微生物被稱為腸道菌群。此前人們已知膳食纖維會引起腸道菌群功能的改變，從而調節腸道環境，但具體調節與代謝路徑和機制在很大程度上尚未清楚。據介紹，這項研究確定了補充燕麥和黑麥麩纖維後腸道菌群產生的代謝產物的差異，以及如何與宿主在代謝中產生不同的相互作用。

研究發現，燕麥會影響膽汁酸受體的功能，黑麥麩會改變膽汁酸的產生過程，從而以不同方式改善人體內膽固醇的代謝。兩者都可以減輕與脂肪肝等疾病相關的肝臟炎症，並抑制體重增長。

東芬蘭大學教授馬爾尤卡·科萊麥寧表示，這項研究或將促進提供單獨的燕麥或黑麥麩纖維成分產品的面世，而攝入這兩種纖維的好處，還包括能增加人體內其他有益物質。

◀燕麥

在芬蘭，燕麥和黑麥是深受人們喜愛的食物。黑麥麵包是芬蘭傳統特色食品。

（新華社）