消弭抗疫疲勞 首要掌握實況

新冠肺炎疫情爆發第三波，在疫苗仍未面世前，大家難以安心。有專家認為市民由當初面對疫情的恐懼、壓力感和危機意識，因長時間的消磨而變得麻木，抗疫疲勞會令人一下子否定眼前的壞消息，當大家不當危險是一回事，那便是最危險的時刻。

大公報記者 陳惠芳

▲長期戰疫，容易感到疲累

抗疫疲勞表現

覺得疲累

- 居家面對四面牆，看新聞得悉每日的確診和死亡數字，久而久之便覺疲累。

情緒低落

- 減薪、放無薪假甚至被裁員，加上疫情雙重夾擊下，負面情緒一觸即發。

免疫力低

- 長時間承受過量壓力，抑制人體的免疫系統，導致免疫力下降。

容易失眠

- 胡思亂想致入睡困難，甚至影響翌日難以集中精神工作。

▲運動令人快樂，疫情下仍可繼續做

提升快樂指數

撰寫日記

- 記下每天幾件值得感恩的事情。

建立情誼

- 曾有研究指一些臨終病人皆認為錢財是身外物，與親人及朋友的關係才是最珍貴的。

善待他人

- 小小的幫忙如派口罩給基層市民，從中感受到當中助人的快樂。

勤做運動

- 運動時腦部會產生胺多酚的「快樂荷爾蒙」，並要保持充足睡眠。

掃描二維碼，上大公網瀏覽更多健康資訊

臨床心理學家甄梓竣博士（圓圖）受訪時直言，總會有人在疫情風險稍降便立刻鬆懈。早前新冠肺炎疫情尚未爆發第三波，有人連口罩也不戴，更有檢疫中的人在大街小巷裏走動，頓時增加傳播病毒的風險。在這第三波疫情源頭堵截未竟功之時，未有病徵的人隨時已在身邊，只需一人染疫，便有機會傳播數人。這不但大大增加疫情持續的風險，隨時令香港醫療系統面臨崩潰。在此風險加劇的環境下，市民一方面可能有焦慮，一方面又感到疲累。

自我提醒莫鬆懈

他說：「抗疫時期，市民不清楚一系列相關措施需實行多久，當期望管理不清晰時，市民當初的恐懼、壓力感和危機意識也因長時間的消磨而變得麻木，一下子否定眼前的壞消息，當人們不當危險是一回事，就是最危險的時候。就如每天搭港鐵，有廣播叫大家小心列車關門一樣，日子久了，人們都不當是一回事。當勤洗手、戴口罩由恐懼主導的做法，變成重複沉悶的口號，人們的敏感度和警覺性可能因而降低。市民有必要掌握真實的資訊，並分析自身的安全。現況是疫情對世界的衝擊還未減少，也未有可用的疫苗。」

甄梓竣指出，現時政府已擴大核酸檢測的範圍，但要找出本地的隱形傳播鏈，有一定難度。早前市民以為一切大可回復正常，成人不時口罩離口或打噴嚏時拉低口罩等。他又說：「市民每天也可問自己：如今天外出會否願意好好保護自己和身邊的人，戴上口罩？保護自己，也莫傳播他人。」此外，大家應多做一些令自己快樂的事情，驅走鬱悶情緒。

新冠疫情下，居家工作，學校停課，本來是增進家人感情的機會，卻反而出現不少夫妻及親子問題。

甄梓竣說：「無論夫妻或親子關係，不會因為見面的時間多了而令衝突增加，只因平時的矛盾沒有好好處理。大家平日日忙夜忙，不是返工就是返學，回家後大家已十分疲累，還怎有力氣去處理家人之間相處的矛盾。其實，一家人不妨好好利用如今相處時間大增的機會，不要再找藉口逃避，一起面對各人的問題。」

與家人並肩作戰

甄梓竣坦言，解決問題並不容易，大家若能容許不快感覺伴隨着而選擇不發洩出來，嘗試坐下來一起尋求互相妥協的生活方式，才是折衷的辦法。建議不妨安排每月甚至每星期舉行家庭會議，讓全家參與，藉此一起安排合適的生活。那麼就算是疫情下要長期作戰，也不是單獨的面對，而是與家人一起承擔責任，避免將矛頭指向某一位家人，衝突也可以減少一些。至於疫情對一個家庭是得多還是失多？就看人們有否好好利用這個機會，面對平日沒時間沒勇氣去面對的家庭關係吧。

▲一家人定期開家庭會議商討疫中生活安排，可令大家的關係更加融洽

別催谷子女學習

有些父母不喜歡子女懶散在家，即使現時子女無須返學，不用上補習班、興趣班，父母也希望孩子不要浪費時間，如此一來，雙方又容易起衝突。對於這個情況，他說：「香港人很多時候奉行功利主義，要求所有事情都要交到成績。從小就要讀好的幼稚園，為的是進入好的中小學，從而讀到大學。讀大學又要選一些找到好工賺到錢的學科，好讓他日有份穩定收入，可以買得起樓，退休無憂。人們由出生起，沒有一刻能放鬆，可是，忙忙碌碌所追求的穩定生活，根本從未出現。要小朋友在此氛圍下，求學不是求分數簡直是天方夜譚。學習可不是隨便逼出來的，不配合個人能力和興趣，就算做到也容易放棄。

▲人們在疫中長期繃緊神經，容易出現抗疫疲勞，宜勤做運動

五顏六色 均衡營養

彩虹食物

不同顏色的水果，代表着不同的營養，大家搭配享用，可獲得均衡營養，有助提升免疫力。

註冊營養師（澳洲）梁頴恩表示：「很多水果對某些營養素補充特別有效，但進食不同種類的水果以及互相配搭，更為重要。」身體需要不同的營養，梁頴恩建議大家以「吃出一道彩虹」來作標準及參考，將水果配搭成富含營養的餐膳。

紅色生果緩和炎症

紅色的生果含有維生素C、番茄紅素及漆樹黃酮。這些營養素的抗氧化功能較高，所以具有抗炎和支持免疫力的功能。在身體有炎症時，維生素C的水平在體內會較低，所以紅色的生果可幫助緩和炎症。紅色的生果包括枸杞、士多啤梨、車厘子、蔓越莓及石榴等。

枸杞：含有玉米黃素、維生素E及維生素C。它有降血糖、降脂及抗癌的作用。有研究指出，枸杞可以保護視網膜神經元細胞以及可預防青光眼。建議加入麥皮中進食。

士多啤梨：含有葉酸、錳、鉀、鎂，以及多酚和其他植化素，包括花色苷和鞣花單寧。研究指出，士多啤梨可以降低體內血脂水平，並可降低患上冠心病及癌症的風險。建議加入早餐穀物類中一起進食。

▲士多啤梨

車厘子：含有多酚、褪黑激素、類胡蘿蔔素及維生素C。它具有抗炎的功效。研究指出，其中的褪黑激素或有助改善睡眠質素。若果睡眠質素不佳，建議在睡前進食半碗車厘子。

橙色生果調節內分泌

橙色的生果含有胡蘿蔔素、隱黃質及生物類黃酮。這些營養素的抗氧化功能較高（特別對於脂溶性組織）。其中的β–胡蘿蔔素有調節內分泌的作用。研究指出，橙色的蔬果可以維持生殖健康及降低胰島素抵抗（insulin resistance）。橙色的生果包括杏脯、熱情果、橙等。

▲杏脯

杏脯：含有鎂、硒、維生素A、維生素C、核黃素及煙酸。其中的有機酸可維持腸道健康，並可增加人體吸收植物性食物內的鐵質。研究指出，杏脯內的多酚可抗炎及降低患癌的風險。乾杏脯（無添加糖及鹽）是很健康的零食，可以跟杏仁一起進食，從而增加蛋白質的攝取及鐵質的吸收。

熱情果：含有維生素C、類黃酮和酚類化合物。研究指出，熱情果具有抗氧化功效並有助降低血糖。建議可以加入低糖低脂乳酪中，增加熱情果的口感及營養。

大公報記者 湯艾加

中伏養生十個禁忌

中醫養生

天氣炎熱，加上新冠肺炎疫情未止，不少人感到心煩氣躁，註冊中醫梁劍雲提醒，大家現在做好防暑降溫工作，可為踏入秋冬養生做準備。中醫的中伏（進入酷暑）養生，十個禁忌別犯，否則容易落下病根。那些禁忌包括——

①忌空調直吹：人出汗時毛孔張開，冷氣進入身體，很容易令人着涼感冒。在空調房裏穿衣服要過肘過肩，女不露腰，男不露頸椎，不然容易造成頸椎肌肉的慢性炎症。

②忌冷飲：冬天時，人們的手腳就開始怕冷，所以此時就要避免喝冷飲。冷飲容易造成腸胃痙攣、腹瀉等不良症狀，盡量少喝。

③忌晨練：三伏天不能晨練的原因有兩個，一是夏天植物呼吸作用強烈，早上空氣中的二氧化碳濃度過高，晨練有害無益。另外，老人多有血壓高的毛病，在早上五點到十點，是一天之中血壓最高的時刻；此時鍛煉身體，很容易發生危險。

④忌冷水澡：天氣越熱，越不能用冷水洗澡。身體被冷水一沖，熱汗散發不出來，憋在身體中，人就容易生病。

⑤忌熬夜：人們經常熬夜，會造成脾虛。夏天脾胃本來就有濕熱，熬夜會加劇腸胃負擔，引致消化不良。

⑥忌不開窗通風：開空調超過三個小時，就要開窗通風。夏天濕度大，空氣中的灰塵容易寄生病菌。如果不開窗通風，病菌就會停留在室內。

⑦忌大口喝水：當出汗多的時候，很多人喜歡大口喝水，但這樣喝水很容易出現問題。水分迅速進入血液，會造成血液變稀，血量也會增加。心臟不好的人，很容易出現胸悶、氣短的情況，更嚴重的甚至會出現心肌梗塞。

⑧忌不防曬：夏天紫外線的強度很高，皮膚很容易給曬傷。眼睛更需要保護，如果不注意防曬，雙眼容易提前老化，引起各類眼疾。

⑨忌大喜大悲：天氣悶熱，令心血管壓力增大，人心煩躁。無論是過分激動還是悲傷，都會損傷心臟，因此要注意控制情緒。

⑩忌只吃蔬果：陽氣旺盛之時，對人是一個「內耗」的過程。很多人食慾不振，所以不吃飯，只吃塊西瓜，來點蔬菜就算了。長此以往，營養不夠，以至容易生病。

大公報記者 陳惠芳

▶烈日當空，應戴上墨鏡保護雙眼

防病方劑

杏林細語

新冠肺炎疫情爆發第三波，隨着確診患者不斷增加，早前有些病人可能需要在家中等待，才被安排入院接受治療。其中香港著名時裝設計師鄧達智於確診四天後才被送院，他表示在家曾以鹽水漱口以幫助殺菌，又試過用水煲金銀花、甘草來飲用。

記者就此訪問註冊中醫郭岳峰，他指以鹽水漱口殺菌是不可能的。至於用水煲金銀花、甘草飲用，這個可以，惟是否能緩和身體不適，則因人而異。

他又說：「香港地處嶺南，近海，地理氣候與相鄰的廣東省近似。新冠肺炎患者的流行病學特徵、臨床症狀表現以及病情特徵，發展符合中醫疫病或溫病的特點。嶺南氣候多潮濕，病理特徵為濕、熱、瘀、毒、虛。」

對於早期無症狀感染者，郭醫師提出一道方劑作預防或治療之用：黃耆20克、防風10克、山藥30克、北沙參15克、白茅根20克、蘆根20克、桑葉10克、茯神15克、榕樹鬚15克、薏苡仁30克、土茯苓15克、炒麥芽12克、法半夏12克、桔梗6克、甘草6克、羅漢果0.3個，水煎服，每日1劑，分2次溫服。

大公報記者 陳惠芳