



澳門健康管理及促進學會 - 2020 健康講座系列(五)

2020 年 8 月 1 日(星期六：上午十時半至中午一時)

內容：【冠狀病毒防治】、【益生菌與免疫力】及

【日常中藥強身食療】

地點：澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會（地址：澳門置地廣場工銀中心九樓）
現場設有簡單身體檢查（包括量血壓及量度身高體重比例）

冠狀病毒防治	益生菌與免疫力	日常中藥強身食療
		
梁雪嬌醫生 澳門大灣區醫療工作者協會 副會長	林穎琪理事 澳門大灣區醫療工作者協會 理事	陳艷紅副主任 澳門珠海社團聯合總會 婦女委員會副主任

歡迎各界人士參加

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

講座設有現場座位及 ZOOM 網上直播，請下載 ZOOM 應用程式



iOS 系統



安卓系統

請於講座開始前 15 分鐘登入程式，並加入會議編碼 408 060 6590

費用全免

報名方法：

講座完成後，將獲發證書

請於 7 月 30 日(星期四)前掃描二維碼網上報名

查詢電話 (853 2855 6207)





梁雪嬌醫生

澳門健康管理及促進學會

力造成真面影

著愈來愈多的



林穎琪小姐

陳艷紅
2020-08-01



陳艷紅副主任

冠狀病毒防治-COVID-19

- 全世界確診者超過 1743 萬、死者超過 67.6 萬
- 根據 WHO (世界衛生組織) 全體統計，目前肺炎疫情已造成全世界 17,432,980 確診，超過 1740 萬。死者為 676,855 人，超過 67.6 萬人。
- 根據世界各國及地區政府公布的資料

甚麼是冠狀病毒？

- 自然界廣泛存在的大型病毒家族
- 型態在係電子顯微鏡下觀類似皇冠而得名
- 主要引起呼吸系統疾病
- 感染人的冠狀病毒有 7 種

SARS 病毒、MERS 病毒 (中東呼吸綜合症病毒)

- 從未在人類中發的冠狀病毒新毒株
- 2019 年 12 月導致武漢病毒性肺炎爆發疫情的病毒
- WHO(世界衛生組織)將該病毒命名為 COVID-19

新型冠狀病毒與 SARS 病毒、MERS 病毒有何區別？

- 同屬於冠狀病毒大家族裏的「兄弟姐妹」，基因進化分析顯示它們分屬於不同的亞群分支，病毒基因序列有差異。

如何預防感染 COVID-19

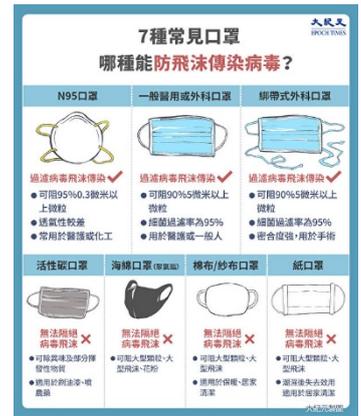
1. 避免去疫情高發區。
2. 避免到人流密集的場所。避免到封閉、空氣不流通的公共場所和人多聚集的地方，特別是兒童、老年人及免疫力低下人群。外出要佩戴口罩。
3. 加強開窗通風。居家每天都應該開窗通風一段時間，加強空氣流通，以有效預防呼吸道傳染病。
4. 注意個人衛生。勤洗手，用洗手液或肥皂和清水搓洗 20 秒以上。打噴嚏或咳嗽時注意用紙巾或手臂遮蓋口鼻，不宜直接用雙手遮蓋口鼻。
5. 及時觀察就醫。如果出現發燒 (特別是高燒不退)、咳嗽氣促等呼吸道感染症狀，應佩戴口罩及時就醫。

針對 COVID-19, 應如何進行消毒？

- 新型冠狀病毒怕熱，在 56°C 條件下，15 分鐘就能殺滅病毒；含氯消毒劑、酒精、碘類、過氧化物類等多種消毒劑也可殺滅該病毒。
- 皮膚消毒可選用 75% 的酒精等；居家環境消毒可選用含氯消毒劑 (如漂白水或其他含氯消毒粉 / 水溶片) 配製成有效氯濃度為 250 ~ 500mg/L 的溶液擦拭或浸泡消毒。

謬誤

- 食用醋能殺病毒？-不能
- 吃抗病毒藥可以預防感染？-不能
- 吃抗生素可以預防感染？-不能
- 吃維他命 C 可以預防感染？-不能
- 戴多層口罩可以有效預防感染？-不能
- 接種流感疫苗就可以預防感？-不能



新冠肺炎快篩檢測方式

	抗體	抗原	核酸檢測
原理	將病毒基因定序後製造出病毒抗原，以「合成抗原」偵測人體內是否有抗體	以「合成抗體」偵測人體中是否帶有病毒抗原	核酸是基因遺傳物質，偵測體內是否帶有病毒基因片段
用途	檢測出帶有抗體，表示正被感染或曾被感染過	偵測到抗原，表示正在被感染	偵測到體內帶有病毒基因代表正受到感染
適合時機	發病後 5 ~ 7 天	發病當天即可檢測	發病前後、有懷疑時即可檢測
檢測速度	10 ~ 30 分鐘	10 ~ 30 分鐘	4 小時
侷限	人體受感染約 5 ~ 7 天後才會出現抗體，可能一開始被感染時完全偵測不到抗體	可能敏感性不高，少量病毒抗原偵測不到	現階段須 4 小時可知檢測結果，若要縮短時間則考驗準確率

益生菌與免疫力

疫情在全球蔓延，大家已經養成戴口罩、勤洗手的習慣。在對抗各種病原時，除了外在因子，免疫系統更是重要的人體防線。

日常生活中有許多因子會對人體免疫力產生影響，包括：環境因素、飲食不均衡、抽菸、喝酒、睡眠不足、壓力等都會對我們的抵抗力造成負面影響。

談到免疫系統，往往會先想到抗體、白血球、淋巴結等，隨著愈來愈多的研究，大家發現腸道在免疫功能亦扮演重要角色。

針對“COVID-19 患者嚴重腸營養不良的研究”，顯示病癒後腸道菌群失衡持續，益生菌有助恢復，而香港中文大學正在著手研究針對性益生菌配方。

根據研究，我們的腸道中約有 35000 種腸內菌種。與人體共生的腸內菌叢可以發揮許多作用，包括營養代謝、免疫調節、協助抵抗病原入侵。

謝明哲教授解釋道，人體約有 70% 的免疫細胞在腸道。人體消化道從口腔、食道、胃、小腸、大腸到肛門總長度約 5 公尺，消化道黏膜的表面積約 260-300 平方公尺，和網球場的面積相當，遠遠超過皮膚表面積。因為接觸面積很大，所以腸道在抵抗病原入侵，以及調節免疫功能中具有相當關鍵的角色。如果把免疫系統比喻成人體的軍隊，那遍布於腸道的免疫細胞就像是訓練、養成軍隊的重要基地。

免疫力及腸道健康

益菌元 (Prebiotics)，又稱**益生質**，作為**益生菌的食物**，**激活體內益生菌增殖、抑制有害菌，激發細胞活力、增強人體免疫力和維持腸道健康。**

每日一包舒敏益，為 3 個月或以上幼兒及兒童而設。

舒敏益由瑞士乳杆菌(R52)、鼠李糖乳杆菌、乳雙歧杆菌(Lafti B94)、嬰兒雙歧杆菌(R33)、低聚果糖及其他成份所組成的配方，每包添加不少於 150 億 CFU 的活性益生菌。

配方功效：

1. 改善易敏感體質
2. 或有助穩定情緒
3. 幫助口腔及牙齒健康
4. 提升腸道健康及免疫力



法國製造，採用專利 BIO-SUPPORT 微膠囊活性科技，有效保持益生菌活性，并不含基因改造成份，值得信賴。

臨床證實，14 個受試者經歷 3 星期停服任何益生菌類產品、12 天的試驗期(服食被 Bio-Support™ 保護的益生菌)和 1 星期的觀察期。

在試驗期和觀察期間，測量試驗者糞便中活菌水平，均能度得較高的活菌水平，引證活菌經歷人體消化道依然存活，Bio-Support™ 有效保護益生菌[5]。

何謂易敏感體質？

T 細胞又能分為 Th1 及 Th2 兩種，在正常情況下，Th1 是主導免疫機制的主控者，若 Th1 能正常發揮，則可以消滅外來病原體，增強抵抗力。

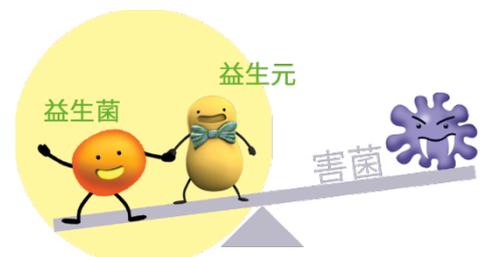
反之，若主導免疫機制者轉變為 Th2，不會分辨外來入侵者，不管是否為病原體，即使是對身體無害的灰塵、花粉等，也會引起 Th2 的注意并下令 B 細胞產生對人體殺傷力較大的 IgE 抗體。過量的 IgE 抗體刺激化學物質釋放，會造成微血管擴張、平滑肌收縮，便會引發皮膚、呼吸道、腸胃等不適。

當 Th2 細胞占上風，則意謂著身體易受過敏原影響，產生過敏反應，這就是我們熟悉的易敏感體質。

故若要調整易敏感體質，最單純直接的作法就是調節體內 T 細胞和相關抗體水平。

舒敏益® 添加低聚果糖(FOS)益生元，有助促進腸道益生菌生長，同時抑制有害菌生長，增強免疫力，改善腸道健康，減少便秘[5]。

低聚果糖(FOS)作為益生菌的食物，更可以強化舒敏益® 益生菌的功效。



日常中藥強身食療

- 中醫食療保健曆悠久，可追溯至 4000 年

基本思想認為飲食除了提供果腹外，還有保養身體、治療疾病、調節健康的作用。

相傳西元前 16 世紀，商代宰相伊尹經強調湯劑的重要性，更把不同的藥材煮成湯液，治療疾病。

中醫藥對中國飲食文化發展有重要影響，食品不但是糧食，亦是中醫師日常處方，作為治療手段之一。

“寓醫於食”、“醫食同源”的概念世代流傳

中醫藥膳具有強身健體及預防疾病的功效，其特點是：

- 1：食物與藥物產生協同效應
- 2：以中醫理論為基礎
- 3：獨特的烹調技巧及加工
- 4：防治兼任，效果顯著

食療的好處：

有品質和有長度的生活

- 養生 = 保養生命
- 強壯體魄，預防疾病，以達到延年益壽的效果
- 以順應自然，頤養天年(包括身體與心靈)為理想
- 中國早在兩千年前已有“養生”的概念
- 著重疾病的預防(治未病)
- 養生方法講求三因制宜(因時、因地、因人)
- 人生的自然階段：「生、長、壯、老、已」
(問題：人可以有幾長命?)

中藥藥膳禁忌

- 一、配伍原則
- 二、症候禁忌
- 三、妊娠禁忌
- 四、服藥飲食禁忌

中藥食療製作

- 食療方劑一般製作上多採用流體的形式：
- 羹、粥、湯、煎、酒、飲、汁
- 如藥物與食物相結合，同時結合中醫的病因病理學說，進行辯證配膳。並採用恰當的製作方法和形式。
- 燉、悶、煨、蒸、煮、熬、炒、鹵、燒等
- 湯、羹、膏、飲、酒、粥、面、糕、餅以及菜饒等

日常中藥強身食療

- 補肺防疫茶
- 生黃芪 9 克 北沙參 9 克 蒼術 9 克
- 知母 9 克 枳椇 6 克 連翹 12 克

功效：補養肺氣，健脾胃，補腎，補肺氣

做法：藥材一起倒入一公升熱水煮成茶，一日來回兩次，連續喝 6-10 天

合適南方地區中藥養生

- 薏仁健脾茶
- 薏苡仁 60 克 紅棗 30 克 綠茶 1.5 克
- 功效：健脾祛濕
- 適和人群：免疫力下降與脾虛者
- 禁忌：孕婦慎用
- 做法：先用開水衝破綠茶 5 分鐘，去渣取汁來煮薏苡仁和紅棗

