

# 清晨爽利

播出時間: 星期一至五早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台  
聯播

星期六早上 5:00 — 6:30 香港電台第五台播出

環節: 健健康康在清晨

主持: 錢佩卿

嘉賓主持: 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士, 浸會大學中醫  
學博士)

\*此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出

中醫養生金句之新型肺炎篇

**新冠肺炎新病毒，中西結合可克服 (6) ( 17/03/2020 )**

喜聞瑞德西韋可治新冠肺炎。筆者曾向一位從前化學系姓高的同學(大家一向叫他高明，事實上他真是一位生化高手)請教相關的問題，並節錄部份內容向大家解釋。

首先簡單介紹何謂「新型冠狀病毒」。病毒比細菌還要細小(幾十納米 nm，細菌為二千 ~ 三千納米，紅血球為六千 ~

九千納米)，只由一條載有遺傳基因的短鏈核糖核酸 RNA 和一層由蛋白質脂質組成的細胞膜包裹着。「新」表示它的遺傳基因，隨環境而出現輕微變化，變成新品種。病毒的複製(繁殖能力)特快，而冠狀病毒喜歡寄居於肺泡細胞，在細胞內大量複製病毒個體，損害肺組織，在 X 光片下看到肺部花白，受感染者呼吸困難，有可能因併發症死亡。

病毒的生長和複製，都需要一種蛋白酶(**protease**)的幫助，而蛋白酶本身是蛋白質，其氨基酸單位的種類和排列次序，則由 RNA 的遺傳基因決定。所以「沙士病毒」和現時的「新型冠狀病毒」，雖然同屬「冠狀病毒」，它們的蛋白酶的性質卻有分別。

蛋白酶抑制劑(**protease inhibitor**)是病毒蛋白酶的剋星，它能破壞蛋白酶結構，令其失去效用，從而遏止病毒的複製。不同的病毒都有其獨一無二的抑制劑，因此能抑制「沙士病毒」的抑制劑，不能抑制新型冠狀病毒。不過，蛋白酶抑制劑本身是蛋白質，可通過人工合成；亦可自植物、動物(如蛇)或病愈者的血清提取。

瑞德西韋是蛋白酶抑制劑，它是根據依波拉病毒的基因排序而合成，現時剛完成動物測試，有待進一步通過臨床測試，便可獲審批使用。目前在新冠肺炎尚未有藥可治的情況下應急使用，總好過眼白白讓患者等死。

植物含有蛋白酶抑制劑，例如青黴菌內的青黴素(**penicillin**)，金雞納樹皮所含的奎寧(**quinine**)，可製成醫治瘧疾的金雞納霜等；另外有很多中藥(如黃芩、金銀花、連翹、夏枯草、桑葉、菊花、陳皮等)都可能含有不同種類 / 數量的蛋白酶抑制劑，除了當年曾用來抑制「沙士」冠狀病毒外，也許能夠抑制新型冠狀病毒。至於人工合成的瑞德西韋，大家都寄以厚望，希望臨床測試能證實其療效。

在日常的食品中，有很多含有天然「抑制劑」的植物和蔬果，例如豆類、穀物類、菠蘿、香蕉、蘋果、葡萄、杏甫、卷心菜、黃瓜、馬鈴薯、菠菜、番茄等。大家不妨多吃一點，再多飲點紅茶、普洱茶等，有望加強身體的抗氧化和抗病能力。曾經見到一份由中國疾病預防中心於二〇二〇年一月廿八日發出的通告，內容如下：經武漢新型冠狀病毒肺炎病員檢測

結果都未曾有飲茶習慣，有良好飲茶未有一例得新型冠狀病毒肺炎，具科學檢測報告喝茶可以減少 95%發病率，望知情者相互轉告!!!

(此通告內容為網上資料，至今未經驗證是否屬實)

不過，多年前曾經有醫學期刊論文報導，指紅茶與普洱茶可抗冠狀病毒(沙士)，原因是這兩者所含的茶黃素(TF3)，除了讓茶顯示出深啡黑的顏色外，也能夠阻止冠狀病毒的複製。一篇於二 00 五年，由台灣學者在醫學期刊 Advance Access Publication 發表的研究論文 Inhibition of SARS-CoV 3C-like Protease Activity by Theaflavin-3, 3-digallate(TF3)，指出 TF3，TF2 和丹寧酸(tannic acid)對冠狀病毒的蛋白酶活性有明顯抑制作用，其他如咖啡、綠茶和烏龍茶等的抑制能力遠不及紅茶和普洱茶。

繼續引述於新冠肺炎疫症期間在網上看到的一個故事，以舒解鬱困。

有一隻蚊 BB 剛成長了，要出外練習飛行。過了一會，牠飛回家中，蚊媽媽問牠飛得如何，牠喜孜孜地回答說：「我感覺非常好！無論飛到那裏，人們看到我都不停地拍手。」

這故事反映了小蚊子雖然無知，但對自己充滿了自信。在此疫情持續之際，我們不要過份惶恐，令自己失了方寸，應該根據權威人士 / 機構的專業指引，盡量做好本份，採取了必要的預防和保護措施，提升自信心，身體的免疫功能 / 防病能力也會有所提升的。

### **蘿蔔牛肉湯 (2 人量)**

材料：白蘿蔔半個、牛肉 200 克、淮山 30 克、百合 30 克、大棗 5 枚。

製法：洗淨材料，白蘿蔔削皮斬件，加清水 10 碗煲約 2 小時即可。

功效：白蘿蔔清熱化痰、益胃消食；百合養陰潤肺，清心

安神；牛肉補中益氣、滋養脾胃；淮山補脾益胃、益肺養陰；大棗補益脾胃、養營安神；以上諸品皆為甘味，甘味能補脾益胃潤肺，可防止春天肝木過旺而剋伐脾胃。

## 小貼士

新冠肺炎持續肆虐，世界各地都有死亡個案，而大部份的死者本身都有長期病患，如糖尿病、心血管病、慢性腎病等。有鑑於此，筆者建議市民在情況許可的情況下，諮詢自己的家庭醫生 / 專業人士，接受一次簡單的基本驗血檢查，以了解自己的身體狀況。

**建議基本檢查至少包括下列項目：**

1. 空腹血糖或餐後兩小時血糖(**glucose**)作為初步排除糖尿病的篩檢。如果結果有異常時，可進一步檢查糖化血紅蛋白(**HbA1c**)，或兩者同步進行亦可，以了解身體過往三個月對

血糖的控制能力。

2. 肌酐(creatinine，是腎功能的主要指標之一)，血中肌酐濃度完全取決於腎小球的濾過能力，故測定血清肌酐濃度可以評估腎功能。
3. 谷草轉氨酶(ALT，是肝炎指標之一)，病毒性肝炎、藥物損害或脂肪肝等有可能令 ALT 超出正常水平。
4. 全血圖(CBP，是血細胞、血小板及貧血指標)，某程度可顯示身體的免疫 / 抗病能力。
5. 丙種反應蛋白(CRP，是急性炎症及心血管損傷指標)，一般由細菌 / 病毒等微生物感染引起的急性反應會令 CRP 升高，能顯示急性炎症的存在；將在下一篇的小貼士作較詳細解說。

如欲重溫本集資料，可上香港電台網頁 ([www.rthk.hk](http://www.rthk.hk)) 香港電台 1, 5 台  
或 亞洲抗衰老協會網頁 ([aaaaonline.com.hk](http://aaaaonline.com.hk))重聽。