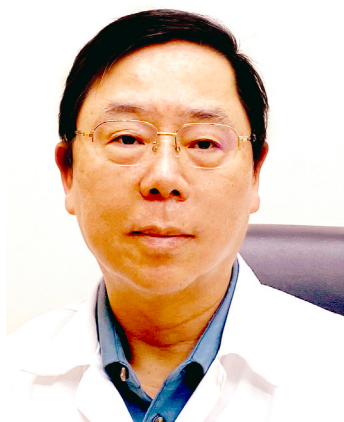


培養好體質，防治長新冠

受訪／彭文光醫師 文／方念慈



現職

漢昇中醫診所院長

學歷

台大農藝系畢業

民國 74 年中醫師特考全國第一名

站在十字路口，剛下班的李先生看著路牌發呆，是認得路牌上的字，卻不知道回家的路往哪邊走，「奇怪這不是每天走的路嗎？怎麼忘記方向了呢？」他的腦中只有一片空白……

黃小姐這兩天覺得喉嚨痛，還有黃痰，感覺胸口悶痛，她的快篩結果是陰性，並沒有感染新冠肺炎；她到中醫診所求診，中醫師把脈之後卻說這是「長新冠」，把她嚇了一跳，竟然曾經感染卻不知道呀！

新冠肺炎痊癒後約有3成的人會出現長新冠後遺症，而光是中央疫情指揮中心公布的長新冠症狀就有



九項之多，包括「呼吸道症狀、掉髮、紅疹、關節痛、憂鬱、焦慮、失眠、心悸、胸痛」，但實際上民眾遇到的不僅這九種。新冠本來的症狀就變化多端，繼之而來的長新冠，症狀之複雜也令人眼花撩亂。



在今年中的第一波Omicron BA.2 疫情之後，傳出中醫對長新冠的療效頗佳，許多中醫師累積了一些治療的成功經驗，漢昇中醫診所院長彭文光中醫師解釋：「長新冠是體質問題，在感染新冠之前就存在了，是在歷經了新冠之後才引發明顯的不適症狀。因此，不論是預防或治療長新冠，都要回歸到改善體質的根本，並從日常生活中著手養生。」

長新冠可概分成四型 成因錯綜複雜

就表面症狀來分析，彭文光院長把長新冠概分為以下四型，另外他還針對自己研究較深的情緒、壓力領域提出了深入的個人觀察。有些人也不會只有其中的一種類型，可能有多種同時發生，例如有些人腦霧，亦可能伴隨憂鬱或心悸，所以當情況嚴重、複雜，無法靠自我調適來緩解時，宜及早請中醫師辯證論治，這是很重要的。

1. 肺陰虛型

特徵：乾

症狀：痰的黏液少、乾咳居多

常用藥方：沙參麥冬湯

建議飲食：適量吃些清燉白蘿蔔、水梨等滋陰食物

2. 肺熱型：

特徵：燥熱、發炎

症狀：咳嗽、痰黃、便秘、氣喘、胸悶、胸痛

常用藥方：人參瀉肺湯

建議飲食：少吃容易引起發炎的烤、炸、辣等食物

3. 情緒壓力型：

憂鬱（症）、焦慮

（症）、失眠、心悸……

憂鬱 焦慮

彭文光院長說：「之前西醫有些研究認為新冠有可能引發憂鬱症、焦慮症，但近期史丹佛大學有研究認為，這些人是在罹患新冠之前就有這類疾病的潛在傾向，或根本早已罹患這些精神疾患，只是後來被誘發得更嚴重。」所以，如果自覺



採陰後有憂鬱、焦慮情緒，建議除了藥物之外，也要從心理調適上著手改善。

心悸

生理、心理因素皆可能

另外，「心悸」一般認為與心臟或精神、情緒問題有關，但心悸的可能成因有很多，有些可能來自腸胃問題。彭文光院長解釋：「其中一種是，近期國外已經有統計顯示，Omicron BA.4、BA.5病毒會直接傷害到腸胃。這容易造成脹氣、便秘、排便不乾淨，就會造成小腸蠕動不良。而當下半身阻塞時，上半身的心臟運作的壓力也會增加，有些人的心悸就是（間接）來自這類腸胃問題，但也有可能被誤判為精神疾病。只要把脈後發現

是小腸問題導致的，我常用潤腸湯來治療。」

癌症

也與壓力有關係？

還有更詭譎的「癌症」，一般情況下不會將癌症納入長新冠的其中一種，但彭文光院長說，因為在疫情期間癌症人數有增加趨勢，有研究推測說病毒會引發癌症。但是，他認為這不是病毒引發，是「壓力」誘發了癌症。

他解釋：「其實中醫從脈診可以區分出疾病的起因，癌症究竟是因為外來的病毒引發，或者因為精神上的壓力導致，從脈象上可以分出差異。事實上，在各種重大創傷事件發生之後，也常出現這種因為壓力而誘發疾病的現象。這幾年疫情威脅到健康、經濟壓力等等，都可能是壓力普遍增加的主因。」

4. 認知型：

像是注意力不集中、腦霧等等。

腦霧

「有一種對工作敷衍，想逃避又

無法逃得掉的人，潛意識裡會產生厭世感，常常自覺慵懶、累，這種人若罹患長新冠，多半是腦霧。厭世的情緒會使膽汁分泌過少，還可能有胃脹氣、胃酸、胃痛、排便不順、心悸、胸悶或睡不好等症狀，這類型是因為腦中血氧不足而引發腦霧。」這種人因為慵懶、不愛動，所以最有效的解決方式就是請中醫師開藥治療。

注意力 問題

有一種有愛心、熱心又常常勞心思慮的人，常自覺積極、時間不夠用，是膽汁分泌過多的類型，他們因為思慮過度，心肺對腦提供的血氧長期被過度消耗，所以得到長新冠時，是呈現在注意力問題上面；此外還可能伴隨睡眠障礙、強烈咳嗽或氣喘、心悸、腦筋空白、耳鳴或頭痛、頭暈等等。這種類型除了可以用藥治療之外，可試著減緩思慮，或者進行全身性的有氧運動，促進全身循環。

被誤當成長新冠的相似情況

彭文光院長還提出了幾個不是長新冠，卻容易被誤認為長新冠的情

況，來看看你是否就是這些類型：

1. **怒氣造成頭痛、鼻涕黃、睡不著：**有些人被隔離，造成家人、夫妻吵架加劇，「怒氣」引發這些症狀。雖然與長新冠症狀類似，卻不是長新冠。
2. **憋尿導致咳嗽、喉嚨痛：**隨著年齡增加，憋尿會越來越不自覺，常憋尿會導致毒素累積在肺、喉嚨，造成咳嗽、喉嚨痛。
3. **被感染了卻總是採陰：**一直以來的快篩結果都是陰性，卻突然出現頭痛、頭暈、胸悶、疲倦……等疑似長新冠症狀，會懷疑是否之前曾有無症狀感染，但篩不到陽性，痊癒後才得到長新冠呢？彭文光院長說，有遇過這樣的情況，但從脈象中發現，他們並非長新冠，而根本就是在「新冠感染中」；這類型的他見過最長期的竟持續達兩年之久，這就是「驗不出來的感染者」。

最後，面對長新冠他提醒「不必想得太複雜，回歸到落實日常保健就好，也就是吃得少、多動、保持心情平靜。」當然症狀嚴重的話還是建議及早就醫，但長期來看，要著重在體質的保養。好的體質不但可以緩解長新冠，也能預防以後的再次感染及後遺症。🍵