

內付
郵資已付
高雄郵局許可證
高雄字第1599號
雜誌
中華郵政特准掛號
第181號學理雜誌

港都消防季刊

059 2022
September

透過安「心」 成為天選之人

瑜伽對於Long Covid 的幫助

確診後
飲食如何調整？

與長新冠共處，推薦與NG食材一次看懂

新冠
確診與長新冠

你一定要知道的觀念



高雄市政府消防局
FIRE BUREAU KAOHSIUNG CITY GOVERNMENT

想了解一座城市 從歷史開始

感覺又忙又累，我該如何恢復活力，才能更加健康呢

運動抗疫 — 居家運動跟著做 增加免疫力超 easy

心理抗疫 — 透過安「心」成為天選之人

瑜珈抗疫 — 瑜珈對於 Long Covid 的幫助

飲食抗疫 — 確診後飲食如何調整？與長新冠共處，
推薦與 ZG 食材一次看懂

生活抗疫 — 抗疫情期間的居家潔淨對策

中醫抗疫 — 新冠確診與長新冠，你一定要知道的觀念

知識抗疫 — 兒童染疫後的照顧重點

我們都能好好的

發行人 / 王志平

總編輯 / 王宗展

副總編輯 / 劉一娟、黃古彬

執行編輯 / 吳佩城

編輯委員 / 卓經偉、樓振宇、陳俊宏

林振銘、郭士銘、林奕傑

陳致安、彭保景、鄭博仁

劉俊明、李俊璋、郭明忠

蔡宗翰、韓慶衡、劉忠恩

鄭又誠

照相美術 / 林暉翔 (封面)、高培訓 (封底)
吳有植、林詩蘋、張文愷

美編設計 / 億典有限公司

出版者 / 高雄市政府消防局

地址 / 高雄市前鎮區凱旋四路 119 號

電話 / (07)812-8111 #2117

傳真 / (07)812-6813

網址 / <https://fdkc.kcg.gov.tw>

投稿信箱 / popi0914@gmail.com

我們都能好好的

文 / 編輯部

下筆之際，心裡充滿不確定性，我們期盼生活能逐步解封、跳出泥沼，卻又擔憂疫情再起，讓消防的工作量再次陡峭而上。

回顧疫情爆發之際……

我們不閤於自見，而是虛懷若谷，感謝老天賞賜的煉金石，讓我們體會疫情雖能讓人惴惴不安，卻也讓我們有足夠的勇氣起身對抗，即使還在奮鬥。

我們不銳氣昂揚，而是誠實敬畏，明白未來雖然無法預測，但透過不斷的調整，還是能夠戰戰兢兢面對各種挑戰，即使沒那麼從容。

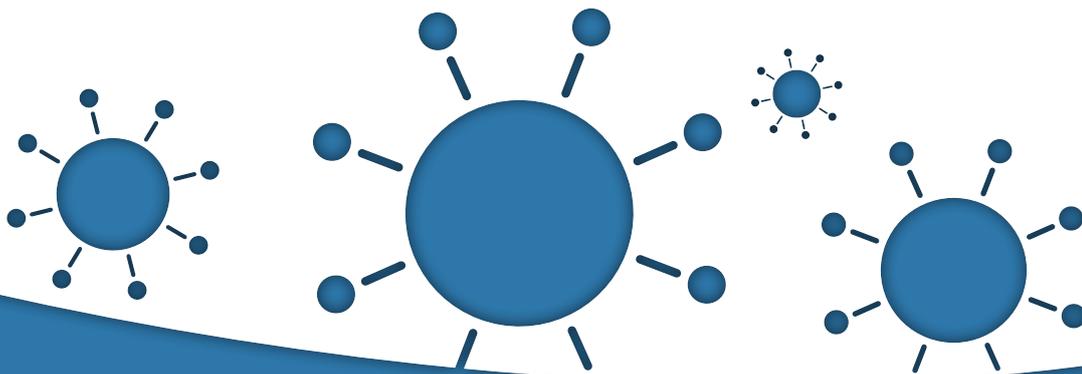
疫情高峰時，看著消防人員駕駛救護車，不斷穿梭確診者居所與醫院，背上的汗水不僅滲透了衫，就連好好坐下來喘口氣、吃頓飯，也需要一點運氣……

為他們貼上英雄的標籤，似乎太過媚俗與矯情，但防護衣中的人、乳膠套裡的手、護目鏡下的面容，確確實實為了防疫工作，奉獻的自我，如同黑暗中的微光！

法國哲學家卡繆在小說《瘟疫》內容提到：「對抗瘟疫的唯一方法就是正直」，而其中「正直」，說的就是面對疫情的態度。

疫情只會消退，不會滅絕，站在歷史刻度的我們，縱使無法確定，這場世紀之疫是否已經走到盡頭，但盼望，隨著染疫人數不斷的增加，讀者能透過本期季刊，在後疫情時代，以抗疫知識為經、敬畏態度為緯，更能懂得保護自己、照顧他人。

願疫情過後，我們都能好好的……





知識抗疫

兒童染疫後的照顧重點

文、圖 / 博愛蕙馨醫院 兒童氣喘過敏科主任 馮文彬
圖 / Shutterstock

前言

2019 年底出現的新型冠狀病毒震驚了全世界，全球病毒專家將此次疫情爆發的病毒正式命名為「SARS-CoV-2」。此縮寫的完整稱呼是「Severe（嚴重）Acute（急性）Respiratory（呼吸）Syndrome（綜合症）Coronavirus 2（中文簡稱為新冠病毒）」，由此病毒所引起的疾病被稱為「COVID-19」。新冠病毒歷經 2 年多的全球傳播，已經演化成多種病毒株，例如：Alpha、Beta、Gamma、Delta、Omicron 等病毒株，新一代的新冠病毒越來越容易在人類社會傳播，感染原始株的病人平均能將病毒傳染給 2~3 人，現在主流的 Omicron 經估計 1 人感染後能傳染給 10 人，雖然 Omicron 的患者多數屬於輕症，但是強大的傳播力，在短時間內容易造成大量病人，進而壓垮醫療量能。此外，在老幼族群及慢性病友中的重症和死亡率，仍高於流感病毒，千萬不可掉以輕心。

家中孩子感染了新冠病毒，該怎麼辦？

兒童感染新冠病毒 Omicron 變異株，以目前的統計數據，超過 99% 均屬於輕症，兒童最常出現的症狀是發燒（1~3 天），其次是咳嗽、鼻水和喉嚨痛。輕症兒童經由醫師診斷後，多數可在居家隔離照顧，然而新冠重症通常出現在確診後 5 天，家長在這段期間需要定時注意兒童體溫、呼吸狀況、活力狀態、食量及排尿量。簡言之，如果孩子退燒期間，會吃、會喝、會玩和大小便正常，父母親就可以安心一半。而病童的咳嗽、鼻塞和喉嚨痛等症狀容易影響進食和睡眠，可以根據醫師指示定時服藥來改善。但是，家中染病兒童若是 1 歲以下嬰兒或是有其他風險因子（如表），即使確診首日症狀輕微，被判定是輕症狀況，還是不能放鬆戒心，一旦出現高燒、呼吸急促或活力下降等情形，必須及早就醫檢查。

▼兒童新冠病毒重症風險因子表

年齡小於 1 歲的住院率和重症率都高於其他年齡兒童

未滿 2 歲	2 到 17 歲
慢性肺疾病 (風險比 2.2)	依賴管灌餵食 (風險比 2.0)
神經疾病 (風險比 2.0)	糖尿病 (風險比 1.9)
心血管疾病 (風險比 1.7)	肥胖* (風險比 1.2)
早產兒 (風險比 1.6)	
呼吸道異常 # (風險比 1.6)	

氣喘不算是呼吸道異常 * 身體質量指數 (BMI) 超過同年齡層和性別的 95 百分位

孩子確診後很不舒服，怎麼辦？ 需要再次就醫或送急診？

部分孩子確診後，頭幾天容易出現間歇性高燒，疲倦和食慾不佳。當孩子出現發燒時，家長可以先用溫水擦拭或沖澡，適量補充水分，並搭配退燒藥物，每 30 分鐘量測一次體溫，直到體

溫降至 38 度以下，一般造成的發燒症狀持續 2 至 3 天。新冠病毒容易造成喉嚨發炎，喉嚨疼痛影響孩子食慾，家長可為孩子準備較好吞食的食物，例如五穀粥、水果泥、蒸魚肉、豆漿或牛奶。建議以少量多餐方式進食，讓病童攝取足夠的營養。如果病童出現以下任一種症狀時，請聯絡醫療院所安排視訊診療，並請醫師再次評估，若是一次出現兩種以上症狀，請立刻將孩子送往各大醫院新冠特別門診或是急診。

- 1** 發燒超過 48 小時或是體溫超過 39 度合併寒顫現象
- 2** 超過 12 小時未進食或解尿
- 3** 退燒後呼吸急促，說話一直中斷
- 4** 退燒後活力不佳
- 5** 持續性嘔吐或頭痛

除此以外，Omicron 新冠病毒有機會侵入腦部，造成嚴重的急性腦炎症狀，若是病童出現抽搐、意識不清、體溫超過 41 度或是呼吸困難等症狀，請同住親友立刻送至急診或聯絡 119 緊急送醫。



兒童沒發燒了，還要注意什麼？需要打疫苗嗎？

確診新冠病毒後，絕大多數病童都不會留下後遺症，但是在確診 6 周內還是要注意是否有多系統發炎症候群 (MIS-C)，臨床症狀有高燒合併皮膚疹、腹痛和結膜炎等，目前預估發生率為萬分之一，因為 MIS-C 容易引起急性休克，死亡率有 1~2%。國外研究數據顯示，只要接種一劑新冠疫苗就可以降低 9 成 MIS-C 發生率。至於確診康復者是否還要接種疫苗？依照最新研究指引，仍是建議確診康復者接種疫苗。從未接種疫苗的人感染 Omicron 新冠病毒株，並不能使免疫系統產生長期的免疫記憶。另外，假使 Omicron 確診兒童以後遇到其他變種新冠病毒，也沒有交叉保護力。有學者提出，沒打疫苗確診 Omicron 病毒的兒童，一個月後可能因為體內抗體快速下降而導致再次感染，後遺症發生率有上升情形。因此，康復者在確診三個月後仍需要接種新冠疫苗。

學經歷：

高雄榮民總醫院兒童過敏暨風濕科研究醫師

台灣兒童過敏免疫專科醫師

中華民國免疫專科醫師

現職：

彌馨診所兒童過敏氣喘科主任醫師

高雄榮民總醫院兒童過敏科門診特約醫師

隨異而安－馮文彬醫師



結論

新冠病毒已經適應人類社會，我們無法徹底消滅它，只能如同對待流感病毒一樣，學習跟新冠病毒共存。在後疫情時代，除了接種疫苗外，我們仍須強化自身衛生和生活習慣（如下圖），建議維持適當戶外運動並曬曬太陽，增強孩子體力和促進維他命 D 的合成，多補充各式蔬果肉類，少吃加工甜食，均衡營養攝取，才能安然度過這波世紀大疫。



▲疫情下正確生活習慣

中醫抗疫

新冠確診與長新冠，你一定要知道的觀念

文、圖 / 鍼還中醫診所 院長 黃獻銘

截至7月底止，台灣已有四百五十餘萬的確診案例，從一開始的人人自危到現在的「不確診就是沒朋友」（友情誠可貴，健康價更高，請用心防疫），國人面臨長新冠的威脅，逐漸趕上對預防新冠的需求，所以本篇內容針對「沒確診」和「已確診」的兩個族群來分享。

沒確診的人，清冠一號可預防新冠肺炎？

對於沒確診的朋友，這邊要提醒的重點，清冠一號的研製是用來治療確診輕症的處方，並不建議用來預防。倘若誤用可能妨礙腸胃功能，並且會影響免疫力。關於此話題的資訊，可以參考阿銘師頻道影片：「清冠一號是解藥又能防疫嗎？確診怎麼辦？防疫茶怎麼喝才對！迷思破解」。



關於預防確診的重點，除了疫苗施打與平時自我防護（口罩、洗手）外，從中醫的觀點，可以透過中藥提高脾胃功能，藉此排濕、排痰。由於新冠感染的表現屬「濕」邪，脾胃是人體的除濕機，所以平常體內不要有太多濕氣。若能提高脾胃功能，除了能減少染疫的風險外，一旦染疫，症狀也會偏向輕症或無症狀。

至於養脾排濕的處方，個人認為中醫藥研究所的「防疫茶」，以及自製的「生氣茶」茶包，實際上也常推薦給患者，藉此減少染疫風險。

國家中醫藥所防疫茶：

黃耆三錢、桂枝二錢、桑葉三錢、薄荷三錢、魚腥草三錢、生薑三錢、紅棗五枚（捏破）、甘草二錢

生氣茶：

人參、乾薑、白朮、黨參、炙甘草、桂枝、蒲公英、麥門冬，各兩錢



值得一提的是，如果服用任何防疫用途茶飲，出現口乾、腹脹或睡眠差，可以善用您信賴的中醫診所，調整茶飲內容，改善此一狀況。

關於濕氣與排濕的更多資訊，可以參考影片：「中醫說的『濕氣』、『排濕』，究竟是什麼？迷思破解。」



確診後趕快請中醫師幫我開清冠一號？

個人經驗觀察，清冠一號在 30~60% 效果合乎預期，是許多中醫師的心血結晶，那效果不如預期的案例是怎麼回事？

中醫分陰陽，依照個人的體質不同，新冠感染也主要分成「陰冠」與「陽冠」類型，症狀如下：

陰冠—手腳末梢或肚臍下腹摸起來涼涼的、腹部軟弱無力、大便無穢臭、疲倦、胃納差。雖然發燒或發炎嚴重，但本體較虛。

陽冠—手腳末梢或肚臍下腹摸起來溫熱發燙，腹脹腹痛、大便穢臭，發炎（火氣）反應是明顯的。（參考陳焱和中醫師論點）



雖然病原體都是新冠病毒，但每個人體質差異，最有效的治療，其實因人而異，難用固定處方來通治，就實際上觀察清冠一號對「陽冠」類型的患者比較合適。

此外，有些患者會服用抗病毒藥物輝瑞「Paxlovid」，若與清冠一號一起使用，雙管齊下效果是否會更好？答案是否定的。因為輝瑞「Paxlovid」會影響肝臟代謝，而清冠一號中有「黃芩」的成分，兩者不建議合併服用，建議使用輝瑞「Paxlovid」，就要停用清冠一號，或改其他不含肝臟代謝的中藥。

長新冠的症狀有哪些？

在染疫後，有些族群會經歷中長期的持續症狀，常見的如疲倦、呼吸系統問題（喘、咳嗽）、認知功能障礙與情緒障礙（如憂鬱、焦慮）。

其中認知功能障礙，較為人熟知的名詞是「腦霧」，具體表現為腦部混沌感、健忘、注意力不集中。而過去在治療長新冠的經驗中，個人認為可能與內臟血液循環下降，以及內臟脂肪慢性發炎有關。前者讓腦部、肺部、腸胃在內的器官供血下降，所以失眠腦弱、氣短喘促、脾胃失和而產生疲倦與腦霧；而後者內臟發炎會一直消耗我們的元氣，如同被病毒程式植入，快速耗電的手機。

如果出現長新冠症狀，應該怎麼做？

長新冠治療的重點，以打通內臟循環與排濕排毒為主，並且在飲食上要避免麵粉、奶製品、精緻糖類、煎烤炸食物。

另外，關於治療方式個人也採開放的態度，多元地尋求長新冠的治療方法，整體從結構到內科的治療都要考慮。

WHO(世界衛生組織)針對長新冠治療，給出了三個建議：

- 1 如果懷疑有長新冠症狀，請尋求您的醫療照護機構，讓醫療專業人士來確定是否為長新冠。
- 2 目前沒有單一藥物可治療長新冠。
- 3 目前資料佐證，「整體治療」對長新冠較為建議。

長新冠並不是單一機制的疾病表現，並沒有辦法從一而治，所以如果您遇到聲稱「這帖包治長新冠」的處方或保健品，可要當心諮詢。

長新冠類似集點卡，假設集滿十點就會產生症狀，Covid-19 可能佔三點，其他點數可能來自長期的腸胃問題、心血管問題、筋骨結構的舊傷。

由於後遺症來源眾多，所以建議「做該做的」，考慮尋求整合性門診，比如中醫、功能醫學、家醫科等。當然，復健科在長新冠的治療上也有幫助，尤其是運動治療與徒手治療。凡殺不死你的，將讓你更強壯，祝平安。



個人簡介

我是阿銘師

學貫中西醫的人體結構技師，認為治癒的定義是為讓身心靈還原到最初的狀態。

「鍼還」是獨創的一種針灸治療方式。透過針灸還原身體受傷的筋膜，達到「復原、還原」目的，並進一步透過還原的方式，發展出「臉鍼」，使臉回到最初的狀態，重新定義美的概念。

同時經營 YouTube 頻道「阿銘師 X 鍼還傳」，運用知識使民眾獲得健康自由的新視野，養生命之外，也不忘養生活！

中西醫師黃獻銘 FB



中西醫師黃獻銘 IG



中西醫師黃獻銘
youtube 頻道



生活抗疫

抗疫期間的居家潔淨對策

文、圖 / 安祺的遊戲家事 家事達人 陳安祺



近年來，因為新冠病毒的肆虐，改變全人類日常生活，像是經濟活動、交通往來，甚至社交方式以及飲食習慣等等。其中，家庭的清潔習慣與型態也會隨著疫情有所改變，面對著未知的病毒，人們常常伴隨著恐懼與擔心，深怕這些病毒會因為外出的工作與就學，被帶進家戶內，進而讓家庭成為傳播的場所之一。

其實不僅是針對新冠病毒，面對其他的傳染疾病，居家清潔甚至是環境消毒，都應該要養成定期打掃的習慣，有了基本的清潔，再加上簡易的除菌與消毒，居家環境就能處於一個安全衛生的狀態。

細菌病毒的種類眾多，要完全殺死這些細菌病毒並不是容易的事，而且我們也無法把居家環境處理到「完全無菌」的狀態，因此在居家空間中，一般狀態下我們只需要做到概略性除菌就可以。

以最基本的手部除菌來說，最簡單方式就是以肥皂徹底清洗雙手，再以攝氏約 40 度的溫水沖洗一分鐘，就能達到以不生病為目標的除菌，若是在外不方便以水洗手，或是接觸過高風險物品後，以及要進家門之前，可以使用 75% 的藥用酒精來消毒雙手。

另外，高溫對於基本除菌是有一定的幫助，基本上不一定要到煮沸的高溫，畢竟使用滾沸的熱水，危險性還是略高些。

因此清洗物品時只需要用攝氏 60-70 度的熱水就夠了。對於餐具的除菌，通常最方便的就是使用烘碗機，甚至有些還會有紫外線殺菌功能，但對於沒使用烘碗機的家庭來說，使用熱水沖洗也是一個簡便的方法，像是嬰兒的奶瓶或是餐具、甚至是較容易發霉的木筷、竹筷，都能在清洗乾淨後以熱開水沖過。要特別注意的是，不耐高溫的塑膠容器，就不能使用熱水沖洗，利用日曬的高溫及紫外線，就能達到部份殺菌的效果，像是衣物、毛巾、抹布或是傢俱類物品、餐具類等等，幾乎都能使用日曬的方法。但如果在灰塵很多的狀況下，就要避免把餐具放在戶外曬太陽，才不會為了要殺菌，結果卻沾染灰塵，反而造成污染。

除菌的基本概念

除菌消毒時，要特別注意到關鍵，就是「潮溼」有助於細菌的生長，因此儘可能保持環境的乾燥也有助於除菌的工作。除此之外，在室外空氣品質尚佳的狀態下，每天也要記得開窗戶，讓室內與室外空氣做交換，減少病毒停留在家裡的機率。以下針對家中幾個空間，分享潔淨對策：



玄關



要避免把細菌和病毒帶入家裡，首先就要從一進門的玄關開始做起，像是可以在門口進門處的地面上擺放地墊，並且噴上消毒液（或是稀釋 50 倍的含氯漂白水），讓泥沙落在室外，不帶進室內，而且鞋底和鞋櫃的灰塵污垢也要定期清潔。

客廳



客廳環境的物品可以使用 75% 酒精噴在乾淨的乾布上再擦拭，如門的把手、牆面開關、電話機、遙控器、玩具等等，舉凡雙手會接觸到的地方都能使用稀釋酒精消毒。另外像是鑰匙、錢包甚至是鈔票，也要使用酒精消毒。而針對地板的部分，在掃地吸地後，進行濕擦工作時，不妨在拖把布上噴一些酒精或是稀釋的氯系漂白水，再來拖地，這樣不僅能把地板消毒，也能預防拖把布發臭。

外出衣物



進家門後，一定要記得先把外出衣物換下來，放置洗衣籃，若是外套類或只是短暫穿著，尚不需要清洗的衣物，就要掛在專門固定區域，或是掛在戶外陽台通風處，也可以使用掛燙機高溫蒸氣幫助衣物殺菌。

廚房



除了餐具可以使用熱水幫助除菌消毒之外，手部常常接觸的櫃子門把甚至是冰箱外觀，也是常常會忽略的地方，清潔之後也別忘了要使用酒精擦拭過喔！

浴廁



浴室裡除菌的重點不外乎是馬桶蓋、馬桶內緣溝槽、水龍頭及馬桶沖水把手等等，除了可以使用酒精之外，也可將含氯漂白水稀釋 100 倍後裝噴瓶來噴灑擦拭。



家事訓練講師、家事顧問、自由作家

2002年起從事家事管理訓練講師工作，並擔任各機關單位之家事管理訓練班講師，以研究家事生活為樂，創造出許多簡化家事的方法，是廣受各大媒體邀約的家事專家及專欄作者。

目前固定在台北廣播電台每周一家事單元中與聽眾朋友分享家事秘訣，另著有：「小蘇打魔法書」、「清潔寶典」、「無毒家事王-讓全家都健康的清潔、收納、布置200招」、「懶人快速清潔300招」、「新手主婦家事快速上手365」等書籍。

安祺的遊戲家事 FB



與長新冠共處，推薦與 NG 食材一次看懂
文、圖 / Rain Bread 飲食信仰 營養師 鄭惠文 (Tracy)

疫情發展至今已經兩年多了，相信這場「戰疫」也帶給許多人極大的影響，Omicron 變異株傳入台灣後，也讓本土疫情再次爆發，而確診後衍生出長期的後遺症與不適感，我們能如何透過飲食調理，選擇對健康有幫助的食物，又要避免那些 NG 食物呢？

改善「疲倦」推薦與 NG 食材

推薦食材

1 富含維生素 D 的食材如蛋黃、鮭魚

維生素 D 具有調節發炎反應，以及降低睡眠壓力等功能，發炎降低、睡眠品質好，疲倦的感覺自然少。

2 富含槲皮素的食材如洋蔥、蘋果

槲皮素具有優良的抗氧化功能，減緩肌肉疲勞的狀況。

3 富含大豆異黃酮的食材如黃豆

大豆異黃酮及植物性蛋白有很好的抗發炎功能，減緩身體疲勞。

4 富含維生素 B 群的食材如糙米、燕麥

維生素 B 群參與體內多種新陳代謝反應，其中也能提升能量代謝，改善疲勞。

5 富含鎂離子的食材如黑豆、香蕉、堅果

鎂離子能舒緩神經與調節肌肉收縮，改善疲勞。



▲堅果營養價值高

NG 食材

疲憊時不應該靠咖啡、提神飲料等來治標不治本，應該是多喝水、多休息，並以天然食物攝取均衡營養素，身體才能得到真正的恢復。

◀面對長新冠疲勞症狀，不應一味的用咖啡或提神飲料來改善



改善「呼吸不順、氣喘、肺功能」推薦與 NG 食材

推薦食材

1 富含植化素的各式蔬果

蔬果具有各式各樣的植化素，對於抗氧化、抗發炎都有很好的效果，也有助於改善肺部發炎症狀。

2 富含維生素 C 的食材如芭樂、小番茄

維生素 C 可以幫助恢復呼吸道患者的肺部功能，且有良好的抗氧化能力。



▲乳製品鈣質豐富也有優良蛋白質，但若有呼吸不順的長新冠症狀，可暫時避免

3 富含 ω -3 脂肪酸的食材如鮭魚、鯖魚、亞麻籽油

ω -3 脂肪酸可以減緩發炎反應，改善呼吸道不順。



▲鯖魚的 ω -3 脂肪酸含量豐富

4 富含維生素 D 的食材如蛋黃、曬過的乾香菇、鮭魚

維生素 D 也有助於免疫調節以及呼吸道肌肉舒緩，有助於維持肺部功能。

NG 食材

1 油炸品：油炸品因過多油脂與油脂品質較差的關係，也會促進發炎症狀。

2 碳酸飲料：碳酸飲料會造成脹氣打嗝，壓迫到肺部讓呼吸更困難。

3 乳製品：有研究發現乳製品可能和氣喘風險相關，推論乳製品會促進發炎細胞的活化，讓身體發炎反應更旺盛。

改善「關節炎」推薦與 NG 食材

推薦食材

1 富含維生素 K 的食物如青花菜、深綠色蔬菜、肉類、乳製品

維生素 K 有助於骨骼健康的功能。

2 富含維生素 E 的食物如堅果、大豆

維生素 E 降低發炎反應，改善關節炎不適。

3 富含 ω -3 脂肪酸的食材如鮭魚、秋刀魚、鯖魚、亞麻籽油

改善發炎症狀，舒緩關節。

NG 食材

1 精製糖：過多精製糖也會加劇發炎反應，引發關節炎疼痛。

2 酒精：刺激體內發炎狀態，讓關節炎更嚴重。

改善「焦慮與情緒」推薦與 NG 食材

推薦食材

1 富含鉀離子的食物如堅果、南瓜、蔬菜類

鉀離子有助於血壓調控與神經傳導，若攝取不足可能會產生焦慮或情緒不穩。

2 富含兒茶素的食物如綠茶

兒茶素具抗氧化，適量補給可舒緩焦慮。

3 富含維生素 B6 的食物如香蕉、雞肉、全穀類

維生素 B6 有助於血清素的合成，可幫助舒緩情緒，降低焦慮。

NG 食材

1 濃縮咖啡、濃茶、能量飲料：過量咖啡因可能導致心悸或身體不適，反而會讓焦慮感提升。

2 精製糖：大量甜食可能導致內分泌不平衡，進而影響情緒、提升焦慮感。

改善「食慾」推薦與 NG 食材

推薦食材

1 好消化、軟 Q 的食物

減少食物對黏膜刺激及便於吞嚥，讓食慾不好的人也能適量吃一些。

2 帶點酸味的食物

酸可以促進食慾，刺激腸胃消化，可以吃點酸梅或是檸檬入菜，增加食慾。

3 少量多餐

食慾不好很難吃下完整的一餐，此時將份量減小，以少量多餐方式補足一日所需營養。

4 辛香料入菜增加香氣

使用辛香料如蔥、薑、蒜、胡椒等提升菜餚風味，增加食慾。

NG 食材

空熱量食物：如糖果、餅乾、洋芋片、冰淇淋等，食慾不佳時容易導致營養不足，因此更須選擇高營養價值的食物。

確診後飲食原則

無論是否有長新冠的後遺症，都可把握以下大原則，常保健康，提升免疫力！

- 1 熱量吃足：**每日所需的熱量不可少，不管是少量多餐或點心補充，都應該把生理所需的熱量補足，維持體力對抗病毒！
- 2 抗發炎飲食：**以新鮮蔬果為主，搭配全穀雜糧及優良蛋白質食物，對於抗氧化、抗發炎都有很好的功效。
- 3 足量蛋白質：**蛋白質是免疫系統與肌肉組織最重要的物質，建議一般人每天吃到每公斤體重 0.8~1 公克的蛋白質，確診者可以提高至每公斤體重 1~1.5 公克的份量。
- 4 維生素 D：**研究發現，維生素 D 可以降低各種疾病及死亡率，除了從飲食攝取維生素 D，每天也可以曬太陽約 15~20 分鐘，幫助體內自行轉換維生素 D。
- 5 補充水分：**每公斤體重需 30~35c.c. 水分，多喝水促進生理代謝與活化。

最後營養師叮嚀，長新冠症狀雖然會讓我們恐慌不安，但是面對疫情，只要飲食作息調理好，配合醫師囑咐服藥，大部分都可以回歸正常生活！

鄭惠文營養師簡介

畢業於中國醫藥大學營養系碩士，鍾愛飲食心理、挖掘新穎食材、分享食品法規新資訊，也曾擔任各企業講座講師、新聞受訪、保健食品研發及台中市衛生局食安青年軍講師。

2018 年成立粉絲團「Rain Bread 飲食信仰 - 鄭惠文營養師」，秉持「飲食是日常，信仰是態度」的理念，將信仰融入營養，分享日常生活飲食點滴。

鄭惠文營養師 FB



鄭惠文營養師 IG



瑜珈抗疫

瑜珈 對於 LONG COVID 的幫助

文、圖 / Ken's Yoga Life 阿肯師的瑜珈隨記

關於 Long Covid

這幾年大家已經跟疫情奮戰共處好長一段時間，而隨著染疫率越來越高，相信不管在看文章的你或是身邊的朋友多多少少都有染疫的經驗。

因為 Covid-19 是新型的病毒，過去大家對它的掌握性很低，所以在實際跟心理上的痊癒都可能不如預期，因此在康復後，依然有其他症狀，一般而言就是 Long Covid。

「長新冠 (Long Covid)」定義為何

新冠肺炎綜合症候群 (Post-Covid-19 Syndrome) 又被稱作長新冠，也是一般人所害怕的「後遺症」，WHO(世界衛生組織)將其定義為：

- 1 確診或疑似感染病毒 3 個月後
 - 2 症狀持續超過 2 個月
 - 3 無法用其他診斷排除，症狀持續恐長達 1 年
- 其中最常見的症狀為：

- 全身倦怠
- 呼吸易喘
- 肌肉容易痠痛
- 胸悶、胸痛

由於長新冠症狀多樣，因此，對於確診者而言，影響的層面不僅是生理狀態，心理影響可能更甚。

瑜珈練習可以幫上什麼忙

完整的瑜珈練習，其實對人的身心靈都有明顯的幫助，針對 Long Covid 的肆虐，以下兩個動作可以更直接的幫助身心靈獲得恢復。



【呼吸】

Covid-19 本身就是一個呼吸道相關的疾病，確診後容易產生呼吸喘，心肺功能下降等情況，因此練習瑜珈更是要把呼吸列為學習重點之一。

一般良好的呼吸模式包含胸廓、腹壁，經由橫膈膜的帶動，平均的擴張跟收縮，產生良好的全呼吸。

可以簡單的想像身體的胸腔跟肚子是飽滿有彈性的氣球，每一次的呼吸都應該是胸腹前後左右平均的連動，自己在家可以採用以下方式來練習。

正躺，有覺知的練習前側胸腹的呼吸。



側躺，有覺知的練習側邊的呼吸（兩側）。



趴姿，有覺知的練習後側的呼吸。



最後可以回到坐姿直立，重新感受身體前後左右平均的呼吸。



另外也要記得每個呼吸練習的細節，包含

1. 盡量用鼻子呼吸。
2. 慢呼吸。
3. 有意識的練習吐氣（良好的呼吸頻率最好能夠一分鐘呼吸 5~6 次）。

【正念冥想】

由於疫情瞬息萬變，造成生活上的不便，總是令人容易焦慮，這時候瑜伽強調的「正念冥想」，就可以派上用場。

冥想並沒有任何宗教的意義，簡單的說它可以鍛煉大腦，讓我們更平靜、更快樂、更專注當下。

對於正念冥想的譬喻，可以想像成你是一個觀察者，坐在路邊，而你只是看著路上的車不斷的從你面前經過，不受影響。

那些車子，就像是你大腦每天浮現的念頭，如果你可以像一個觀察者一樣，平實的去觀察每個念頭，你才可以不帶批判的去作出應對，如果你太容易被不同的車子帶著走，當然只會讓自己疲於奔命。



練習「正念冥想」非常簡單，你也可以一起跟著下面的步驟練習：

- 1** 找一個舒適的空間，讓自己處於坐著或躺著的狀態。
- 2** 把視線放柔和，開始感覺周遭的環境，感覺自己身體。
- 3** 可以慢慢閉上眼睛，單純感覺呼吸時身體的動作。吸氣的時候感覺肋骨胸腔的擴張，吐氣的時候更加穩定且放鬆。
- 4** 等到覺得差不多了，開始把注意力放在呼吸，數著呼吸，一，二，三 到十，當你發現自己分心不在呼吸上了，就再從一開始重算。重點不是要默數到多少數字，分心是正常，要練習的重點是覺察到自己分心的時候，能夠重新將注意力回到呼吸上。
- 5** 可計時練習 5 分鐘或 10 分鐘，隨著逐漸熟悉操作方式，慢慢的可以增加時間也無妨。
- 6** 時間到了別急著起身，而是先停留。你可以放下你的專注，讓思緒進來，讓心智自由。
- 7** 準備要起身了。你可以重新感覺身體跟周遭聲音，張開眼睛，掃描自己的身心狀態。
- 8** 不需要刻意回想或分析剛剛的過程，但要學習把這種覺察帶回日常生活，然後再起身。

每天只要 5 分鐘，在疫情期間保持最好的正念狀況，瞭解一切都是最好的安排，特別在令人不安的時期，更需要內心的安定，端看你如何去應用它。



希望特別在這個困難的時代，大家能夠透過瑜伽的練習，保持正念，專注每一個呼吸跟調息，找回自己的安定，由心到身，由內而外，重新找回身心的健康。

Ken，人稱阿肯師

工程師背景，當初因為發現患有僵直性脊椎炎造成生活的不適，進而開始瑜伽的練習，因為瑜伽對自己在身心靈上的幫助，在練習的過程中漸漸發現想要追求的生活，所以毅然決然離職，放棄穩定的科技業工作，成為一個專職瑜伽老師。

透過自己不斷的進修與研究，結合現代運動科學與解剖學，希望帶給瑜伽學習者更安全的練習。

Ken_s Yoga Life
阿肯師的瑜伽隨記
FB

Ken_s Yoga Life
阿肯師的瑜伽隨記
IG



心理抗疫

透過安「心」 成為天選之人



文、圖 / 高雄市立凱旋醫院 臨床心理科主任 鍾素英

新冠病毒有可能是人類歷史上最難掌控的病毒之一，原本人們寄望全世界的人透過疫苗施打，就能徹底阻斷病毒傳播，或者透過相當比例的人口接種疫苗，就可達到群體免疫的效果，又或者是如果有一定比例的人口染疫並搭配接種疫苗，應可獲得無敵星星的保護。

然而聰明的新冠病毒似乎沒打算讓我們順利如願，即使這次人類研發疫苗及開發藥物的速度大幅提升，但仍遠不及病毒變異的速度，從 2019 年底最早出現的「Covid-19」原始病毒株之後，還有 Alpha、Beta、Gamma、Delta 和 Omicron 等變異株輪番上陣，由此可知，人類想要用醫藥科技的快速發展來與新冠病毒作戰，幾乎難佔上風。

其實人類有一項祕密武器的發展速度可以超越新冠病毒的變異速度，那就是「心」。只要我們願意，「心念」可以隨時在瞬間改變。大量的學術研究已經證實身心健康是相互影響的，心理狀態可以影響心臟病、高血壓、癌症與免疫功能的表現，如果我們能夠強化駕馭「心」的能力，很多問題都可以迎刃而解。

凱旋醫院曾經在 2020 年製作心理防疫三部曲，向大家介紹如何透過「心」來調控生理狀態，這次因為台灣疫情邁入高峰期，我們決定再製作一部心理防疫影片，希望能帮助大家透過「心念」的調整來保持健康與好心情。



正念減壓與神經回饋
凱旋醫院臨床心理科
心理防疫三部曲
第一部



克服失眠與生理回饋
凱旋醫院臨床心理科
心理防疫三部曲
第二部



解夢・成長・心靈診所
凱旋醫院臨床心理科
心理防疫三部曲
第三部



透過安「心」，成為
天選之人
凱旋醫院臨床心理科
心理防疫最終曲

運動 抗疫

防疫新生活 居家運動超 easy

文 / 臺灣警察專科學校 鄒德筠
圖 / 茄萣分隊 李韋翰

新型冠狀病毒防疫期間，為了防疫，多數民眾大幅減少外出時間，另外一部份的民眾則是因隔離或確診採居家照護，除了透過飲食或醫療調養等方式增加免疫力外，運動，也是強化免疫力的重要關鍵。

根據「世界衛生組織」（WHO）的定義，身體活動是指由骨骼肌消耗能量產生的任何身體動作。下列介紹幾種可居家健身的運動，透過平時的練習，可以提升自我免疫能力：

開合跳

- 1 抬頭挺胸，眼睛直視前方，雙手垂在身體兩側。
- 2 開始上跳時，雙腳向外張開，雙手高舉過頭到接近頭頂正上方的位置。雙手雙腳打直，膝蓋不彎曲。
- 3 回到原位落地時，從腳尖落地，膝蓋微彎，減少衝擊力。雙腳和雙手回到原位。



深蹲

- 1 雙腳與肩同寬，雙手平握於胸口高度。
- 2 彎曲膝蓋、臀部，保持胸部抬起，脊柱保持直立。
- 3 盡量讓大腿與地面平衡，膝蓋不可超出腳趾，保持核心肌群收縮，重心在腳後跟上。
- 4 蹲下時就像是坐在椅子上，保持重心在腳後跟，維持姿勢一分鐘。



高抬腿

- 1 上半身筆直穩定。
- 2 站姿，雙腿與肩同寬。
- 3 抬起其中一腿讓腿部呈現 90 度。
- 4 左右交替。



小小動作產生大大功效。運動並不一定要到戶外或健身房才能進行。在家中，只需要簡單的健身活動，就可以提升身體的肌力、平衡力、協調性、柔軟度及心肺耐力，並且紓解日常生活壓力，達成身心都健康的效果。



臉書粉絲專頁：澤誼的人參青紅燈
 官網：澤誼心靈療癒空間

文、圖 / 占星師兼作家 澤誼



感覺又忙又累， 我該如何恢復活力，才能更加健康呢

請看著圖片，心裡想著問題，靜下心來深吸一口氣，並且憑藉直覺選一張牌。



{ 1 }



{ 2 }



{ 3 }



{ 4 }



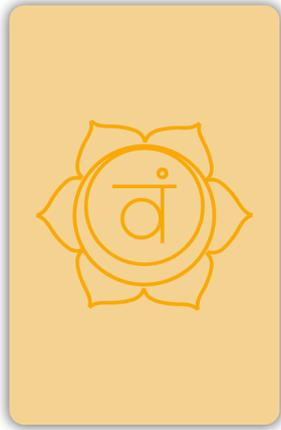
{ 5 }



{ 6 }



{ 7 }



1. 臍輪

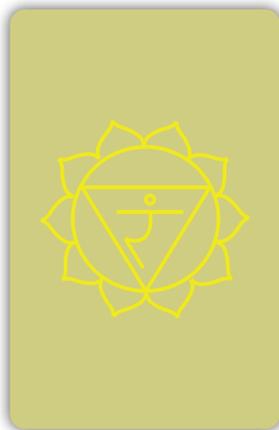
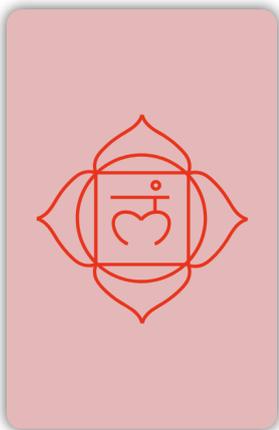
你需要好好的滿足於自己的想望，才能恢復活力！這段期間你將重心都放在別人身上，於是有很多想要滋養身心的慾望都忽視不見，只能配合他人，久了讓你的情緒會感到不安，也會消耗你的精神，建議好好想想自己的需要，在現實上去滿足它，才能讓你恢復精力。

2. 眉心輪

你需要好好的放空腦袋，講思緒穩定下來，才能真正的休息！當你感到疲憊時，請注意一下，是不是整天都在思考想著工作或各種瑣事，就連休息時也停不下來，建議學習放下太多的思考，身心才能真正放鬆，腦袋運轉太多，是會讓人很疲倦的。

3. 喉輪

你需要好好的溝通，不要再說不必要的話，人際關係讓你感到很辛苦，時常需要協調許多事情，這讓你感到心力交瘁。你需要珍惜你的建議，不要急著想改變他人，有時傾聽他人，獨處一下，這會讓你恢復精神。



4. 海底輪

你需要好好的休息一下，傾聽自己身體的聲音，當他某個地方不太舒服的時候，也是在告訴你，我需要休息。而過勞、不良的生活習慣，都是造成你身體負擔的原因，請將生活恢復常軌，好好對待身體，唯有你珍惜它，他才能陪著你繼續打拼。

5. 太陽叢神經輪

你需要暫停演出，卸下你的面具，獨自給予自己肯定。也許是他人的要求，讓你總是拼命的去付出，而你也想從中得到認同，而不斷的消耗自己的力氣去做出別人想要的樣子，這其實是非常累，也是損耗精力的事，你需要為自己而活。

6. 頂輪

你需要聽從你的直覺，雖然有點任性，卻是對你最好的。在靈性精神的世界裡，能讓你找到能量，直覺能幫助你什麼時候該休息，什麼時候該打拼，而不是用腦袋無限制的去拚，消耗了健康，另外也建議試著靜心冥想，讓你更穩定。

7. 心輪

你需要好好愛自己，不管他人怎樣對你，最愛你的就是自己！也許這段時間你的責任都是在犧牲奉獻，讓你都忘了愛自己是什麼感覺，請重新找回疼愛自己的時光，如果不知道怎麼做，接觸大自然，讓大自然的力量療癒你，是很不錯的方式喔！

想了解一座城市 從歷史開始

文、圖 / 高雄市立歷史博物館

作為高雄重要歷史地標的高雄市立歷史博物館，將化身為民眾認識高雄的重要入口站，透過《大高雄歷史常設展》，為在地高雄居民提供重新認識故鄉的契機，同時帶領外縣市觀光客、海外的國際友人，看見百年來高雄人的勞動身影以及城市、鄉村地景的變遷，並以河、港、鐵路網絡為子題勾勒出高雄從漁村到國際商港的百年城市脈動。



▲**水與高雄** - 用玻璃晶瑩剔透的特質，呈現大高雄的人文生活如何發軔於河域，觀眾可沿著水系地圖，認識高雄人文聚落與環境變遷

▲**海港與高雄** - 港灣的茁壯是成就現今高雄不可或缺的關鍵

▼**歷史高雄** - 270度沉浸式環景劇場，讓我們一起經歷一場穿越時空的高雄之旅



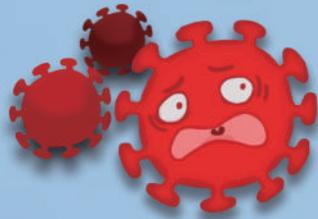
▲**鐵道與高雄** - 認識鐵道與高雄產業及現代都市生活如何共生共榮



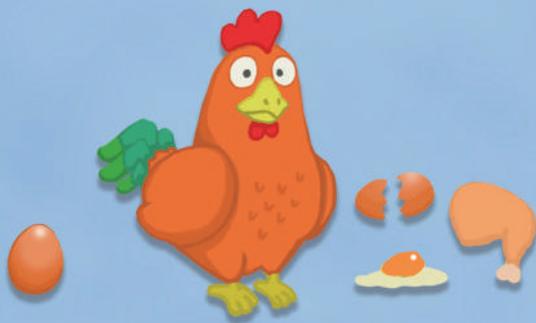
高史博官網



新冠復原指南-提升免疫力， 就是要這麼做



1. 食用優質蛋白，如雞肉、瘦肉等



2. 配合中西醫診療及調養



3. 攝取好的益生菌，維持腸道健康



4. 多食用深綠色蔬菜，如花椰菜、
菠菜等



5. 保持作息正常，不熬夜



6. 維持規律運動，並保持好心情



7. 學習瑜珈等能緩解身心壓力方法



8. 落實個人衛生及居家環境清潔



住宅用火災
警報器懶人包



港都消防
大小事臉書



消防防災館
地震防災知識