

疫情肆虐，除做好個人衛生、保持社交距離外，若不慎有新冠肺炎徵狀如發燒、咳嗽等情況，是否要馬上進行檢測？

呼吸系統科專科醫生曹忠豪表示，流感、上呼吸道感染及新冠肺炎都有相同症狀，如有以下情況：曾與確診者有接觸、居住或工作於爆發的疫區或場所，有懷疑便需立即求醫。

曹 忠豪醫生引述世衛（WHO）及美國疾病管制與預防中心（CDC）指引，新冠病毒肺炎的徵狀是發燒、喉痛、頭痛、肌肉痠痛、失去味覺或嗅覺、呼吸困難均是最主要徵狀。但有一部分無徵狀病人出現了，令情況較為模糊。

至於普通流感，則多數有咳有鼻水，低燒不退，與新冠肺炎都很相似，因此以病徵區分也愈來愈模糊，例如兩者都有發燒，不能以此作為分辦疾病的分界。

他指出，如出現徵狀，又住在病發當區，或接觸過患者者，覺得自己有機會受感染，建議要進行測試。「政府已為部分市民做深喉測試，多數是有徵狀，或住在受影響的高危地區，機會率確實較大。你所住的區域不是高危、沒有去過高危地區、聚集人群，中招的機率較低，有相似徵狀可能只是流感，可以等一等。無論如何，有發燒且呼吸不順的情況必須盡早求醫。」目前欲做測試的市民眾多，等候時間由 3 至 10 日不等。

戴口罩的兩難

近日因疫情而停課及在家工作，加上戴口罩及注重了個人衛生，曹醫生估計流感及上呼吸道感染個案較過往少了 6 成。

但戴口罩多了，鼻敏感患者的徵狀會較嚴重，慢阻肺病病人本身呼吸已不



疫情令情緒憂鬱及焦慮加劇，如感
未能解困，宜尋求專業意見，勿讓
牛角尖。



撰稿: 曾耀輝
美術: 游美惠
攝影: 周思好
ISOCK

分辨 疫情下發燒怎辦？ 流感與新冠肺炎

暢順，戴口罩會更感侷促。「但這是沒辦法的，疫情下慢阻肺病患者免疫能力已較差，不戴口罩再感染到新冠肺炎，他們的抵抗力與肺功能都較差，本身對任何病毒都較易受感染，如受感染嚴重程度都較大，病發率及死亡率都會提升，所以都需要戴口罩和保持個人衛生，這情況確是有點兩難。」

他建議，在安全環境如家中盡量不要戴口罩。戴口罩時說話，口水會

留在上面，如不定時更換，水份會變霉菌，會藉呼吸進體內；用布口罩更要時時清洗乾淨。「無規定多久要換一次口罩，只要是打了噴嚏、有污染物在上面，或被汗水滴濕就需更換。」

戴口罩跑步

疫情令生活改變不少，就連到室外跑步都要戴上口罩，有指跑步戴口罩會收回呼出的二氣化碳有損健康，曹醫生引述外國研究，此舉沒大礙，反而此情況下不宜把心肺功能「推得太盡」：「戴口罩跑步比不戴口罩更具挑戰更辛苦，偏住自己心肺功能會較差，要適量地調低運動量，如不要

做運動時戴上口罩，應將強度減低，以免身體負荷過量。



呼吸系統科專科醫生曹忠豪指出，入秋後是流感高峰期，若新冠疫情仍未完全受控，情況更會複雜化，建議今年要接種流感疫苗。

強行跑回過往的速度和時間，80% 的可承受力度便可。要是像以往的一樣激烈，有機會引發心血管或其他問題。」

有一點必須提點是，今秋必須打流感預防針、肺鏈球菌針，外國有研究文獻顯示，注射預防針後，入院及留院的機會都較低，這可移除一部分危險。曹醫生說：「因入秋後，當流感肆虐加上新冠肺炎疫情，情況會更複雜。因此早打預防針會較數，每年都千叮萬囑市民，打流感針宜早不宜遲，因流感針一般可覆蓋至來年 4 月份，大家感染的風險是一樣的，早於 10 月打，覆蓋的時間可達半年，愈遲打愈不着數。」



水洗手就以酒精搓手液搓手；戴好口罩，有需要時定時更換；保持社交距離，暫時少外出少聚會。

部分診所縮短了開放時間，或把非緊急服務暫停；部分長期病患者需延遲覆診日期。「以藥物來控制病情的病人，手上的藥物先用住；如藥物已服完，要事先安排

怎取藥，可先聯絡醫生再由後輩代為取藥。急病者則一定要去見醫生為止。」

他也要注意新冠疫情對心理上影響，長者少見了家人、朋友，因此有孤軍、寂寞感：小孩子缺乏友儕間的互動；中年人工作壓力大了，甚至失業，怕裁員，經濟有壓力，限聚令亦減少與朋友公餘見面，互相傾訴紓緩情緒，對心理上造成一定壓力。

「在外國，此期間家暴亦大增，相信香港亦有相同情況，這是很大的社會問題，必須重視精神健康狀況。」

防疫下覆診

曹醫生提醒疫情下，要做足個人衛生和防疫措施，如勤洗手 20 秒，無

酒·天下

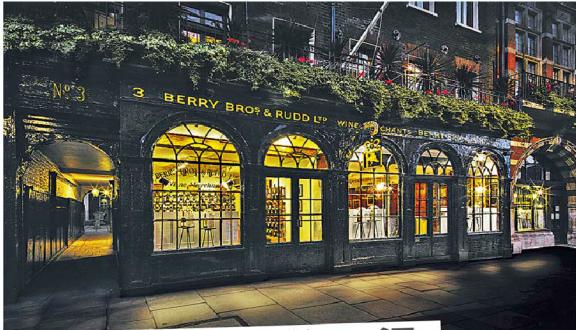
葡萄酒雜誌《Wine Enthusiast》最近評選了全球 10 間最具代表性的酒舖，在這個新冠肺炎疫情下，當大家未能搭飛機周遊，那就用眼睛去旅行，看看這分布在南北半球的 10 間酒舖如何脫穎而出。

撰文、攝影(部分): 何小雲 圖片: BBR、酒舖網頁
編輯: 招美寶、鄭蕙嫻 美術: 伍嘉芬



被稱為「阿姆斯特丹酒窖」的 Cave Rokin，真的設於 17 世紀舊樓的地窖，開業於 1987 年，可以買到荷蘭產威士忌 Genever 及黃酒 Advocaat。

這間「伯爵年 5 月 22 日開始，就多了 Duke Mail 分店。」



英國最古老酒舖 Berry Bros. & Rudd

Berry Bros. & Rudd (BBR) 2003 年也曾落戶香港，在銅鑼灣利園開過酒舖，千呎地方是非一般的華麗。而在倫敦 St. James's Street 的第一間 BBR，原先是由寡婦 Bourne 於 1698 年開業的咖啡店 The Sign of the Coffee Mill (左上圖)，直至 1803 年，George Berry 繼承家族生意，將重點轉為賣酒，1903 年更得到皇家認證。今天這家有超過 300 年歷史的酒舖兼酒商，擁用了 6 位 Master of Wine，提供來自超過 25 個國家 4,000 款酒。

眼睛去旅行

全球 10 間最具代表性酒舖

世界各地都有那麼多酒舖，為什麼這 10 間能夠入選呢？綜合 10 間入圍酒舖的背景資料，不外乎幾個特點：

一、老字號：像美國的 Acker Wines，以及在歐洲 Berry Bros. & Rudd、Caves Auge 及 Trimani 都於 19 世紀時已開業，歷經兩個世紀 200 多年的歷史，每一間酒舖都有自己的傳奇。

二、侍酒師主理：如果由對酒沒有認識的人主理，那不如由熟悉葡萄酒的侍酒師打敗更佳。像前侍酒師 Holger Schwarz 於 2006 年買入柏林的 Viniculture 後，就將之變身為主力賣貴生物動力自然耕作法釀造的酒 (Biodynamic Wine) 及自然酒 (Natural Wine)，相信是德國首間這樣的酒舖。現售賣超過 500 個品牌，11 月還會舉辦年度酒展。

三、人無我有特點：就好像墨爾本原本由侍酒師開設的 Prince Wine Store，今天店內售賣的葡萄酒，經過 6 位專家品試才出售。而 2013 年，更在店內開設了餐廳 Belotta。而 1821 年在羅馬開設的 Trimani，1876 年搬至現址，1991 年迎接新世代，就在店內開設了意大利第一間酒吧。

四、Tripadvisor 推薦：愛酒之人，當自遊行時，一定會在當地尋找酒舖參觀。而 10 大名單中，有不少也是旅遊網站 Tripadvisor 推薦，如巴黎 1850 年開業的 Caves Auge 及羅馬的 Trimani 等。

World's Most Iconic Wine Shops

1. 紐約 Acker Wines
2. 倫敦 Berry Bros. & Rudd
3. 阿姆斯特丹 Cave Rokin
4. 巴黎 Caves Auge
5. 墨西哥市 La Contra
6. 馬德里 Lavinia
7. 墨爾本 Prince Wine Store
8. 羅馬 Trimani
9. 巴塞隆拿 Villa Viniteca
10. 柏林 Viniculture



Barbera Villa Viniteca
最初是由芝士店起家，後來因酒商
Giovanni Co Neri 與其莊主
1993 年
才擴展成米其林三星級酒庄。



Badie 如古董般的木酒櫃，擺放了不少香檳。



巴塞隆拿 Villa Viniteca
開業於 1932
年，最初是由芝士店起
來，才擴展成米其林三星
級酒庄。

波爾多魅力酒舖

筆者沒有機會環遊世界，見識的酒舖當然有限。就算有機會去產酒區，能夠給記者自由時間去參觀酒舖，也是少之又少。慶幸那些年有時間遊走於波爾多，見識到兩間到今天仍然念念不忘的酒舖。

Badie: 1880 年開業的 Badie，當年到訪時，一街之隔，還有 1993 年開業只賣香檳的小舖 Badie Vins de Champagne。在這裏，可以找到自家的香檳品牌、幾萬瓶一枝的香檳，還有付款案頭，放滿了不同香檳蓋，一次過晒冷。

Intendant: Tripadvisor 推薦的酒舖，1898 年開業，最吸引是 4 層高的螺旋形樓梯，就算是一級酒莊如 Lafite，也沒有「特權」，要放在樓梯底。



從 Badie 酒舖，可以望到左面於 1880 年開業的酒舖，地方寬敞，行得舒服。



Badie 老舖內貌一點也沒有殘舊的感覺，還以大幅油畫點綴。