

# 中醫藥防治流感

作者：註冊中醫師 周榮富 博士

踏入春天，不少身邊朋友也患上感冒，咳嗽，流涕，發熱，頭痛停不了，以下是一些中醫藥防治流感資訊與大家分享，希望能幫大家作預防措施，避免感染

根據世界衛生組織(WHO)資訊，季節性流感是一種由流感病毒引起的急性病毒性感染，季節性流感分為甲型、乙型和丙型三種，甲型流感病毒可依據病毒表面的血凝素 (Haemagglutinin, 即 H) (H1-H15) 及神經胺酸酶 (Neuraminidase, 即 N) (N1-N9) 兩種抗原類型，再細分為不同亞型；在香港及全球，現時最常見引致流感的是甲型流感 H3N2 和 H1N1。甲型和乙型流感在世界上病例相若，而丙型流感病例則較少發生。季節性流感的特徵是突發高熱，咳嗽（通常是乾咳），頭痛，肌肉和關節痛，嚴重身體不適（感覺不適），咽痛和流鼻涕，併發症包括肺炎、鼻竇炎、支氣管炎、中耳炎、心肌炎、腦病變、腦炎、雷氏症候群等；而一般感冒則通常只有局部上呼吸道症狀，多無嚴重合併症，較少見發燒或微燒，偶爾會有輕微的頭痛，以及較少出現合併症。於流感中多數人在一周內康復，發熱和其它症狀消失，無需就醫。而全球流感每年發病率在成人中約為 5%至 10%，在兒童中約為 20%至 30%，但流感可在高危人群中造成嚴重疾病或死亡，出現併發症風險最高的是兩歲以下兒童、65 歲以上成人以及患有慢性心、肺、腎、肝、血液或代謝疾病（例如糖尿病）等某些疾病或免疫系統較弱的任何年齡的人。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。

於中醫學的時行感冒，是泛指感受時行病毒所引起的急性呼吸道傳染性疾病，西醫學稱為“流行性感”，簡稱“流感”。發生的原因多與氣候突變，寒熱失常有關，引致時邪疫癘（傳染病）的流行，發病特點是病情較重，複雜多變，致病力強，在短時間內廣泛流行，症狀和証型多相類似。黃帝內經·素問：“五疫之至，皆相染易，無問大小，病狀相似。”根據流感常見病徵包括突發高熱，咳嗽，頭痛，肌肉和關節痛，咽痛和流涕等，於中醫學屬於“溫病”的“風溫”範疇，病邪一般從口鼻而入，先侵犯肺經，初起以發熱，惡風，咽痛，咳嗽等肺衛症狀。按中醫溫病發展的規律，在治療上一般按溫病衛，氣，營，血進行辨證論治，臨床上以衛氣熱最為多見。

## 辨證論治防流感

於邪襲肺衛中，常見症狀有發熱重，惡寒輕，頭痛，有汗，口渴，咽干喉痛，尿黃；病機為風熱外襲，肺衛失宣；治法以辛涼解表，宣肺泄熱；處方用銀翹散加減，用藥包括銀花，連翹，淡竹葉，牛蒡子，荊芥，薄荷，桔梗，甘草，板藍根，天花粉及蘆根等。

於邪熱壅肺中，常見症狀有高熱，咳嗽，氣促，痰黃稠，咽癢痛，口干咽燥，尿黃，大便秘結；病機為邪熱壅肺，肺失宣降；治法以清熱宣肺平喘；處方用麻杏石甘湯加減，用藥包括麻黃，北杏，石膏，甘草，葶苈，桃仁，薏仁，冬瓜仁，貫眾及魚腥草等。

於肺熱移腸中，常見症狀有發熱，咳嗽，口渴，腹瀉，大便色黃臭穢，肛門灼熱疼痛，腹微痛；病機為肺熱下移腸腑，腸熱迫注；治法以苦寒清熱止利；處方用葛根芩連湯加減，用藥包括葛根，黃芩，黃連，甘草及白頭翁等。

所謂預防勝治療，中醫著重疾病的預防即治未病，中醫認為“正氣存內，邪不可干”，“邪之所湊，其氣必虛”。流感時期發病與否跟人體正氣強弱有很密切的關係，所以，提高人體正氣是預防流感的根本方法。

#### 因時制宜防流感：

常言道：“日出而作，日入而息，”一日之間有“陰陽消長”的變化（日出、日落），中醫預防流感其中一方法就是休息，每晚十二時前睡覺，因肝經運行的時間為零晨一點至三點，若其間不睡而令肝臟得不到休息，則會影響氣機疏泄，肝氣郁結，正氣受損，每晚也要睡足 8 小時，而午睡片刻也有益處。

《黃帝內經》云：“生而勿殺、與而勿奪、賞而勿罰”於春天我們應多吃素少吃肉，也應避免吃喝酸寒品，因酸性收斂，不利肝氣疏泄，應該多吃一些具有升發之性，味道偏於辛辣的食物，以鼓舞肝膽之氣，化解冬天儲藏的能量，發散到體表，為人的體力和腦力活動提供充沛的能量；故春天宜多吃蔥、蒜、韭、蓼、蒿、芥等辛嫩之菜以及各種嫩綠蔬果，而避免進食酸性食品，因它不利肝氣宣發，也要避免生冷及油膩之品而致肝氣不利升發。

#### 因人制宜防流感：

不同體質的人可用不同的食療方法預防流感，

在寒型體質中，常見症狀有惡寒喜暖，面色蒼白，肢冷蜷臥，口淡不渴，四肢冰冷，無汗，腹痛腸鳴，小便清長，大便稀溏；推介二白湯以疏風散寒，材料包蔥白 15g、白蘿蔔 30g、芫荽 3g；加水適量，煮沸熱飲。

在熱型體質中，常見症狀有怕熱喜冷，口渴喜冷飲，面紅目赤，煩燥不寧，口舌生瘡，牙齦腫痛，咽幹口苦，小便短赤，大便幹結。推介桑葉菊花水以疏風清熱，材料包括桑葉 3g、菊花 3g、薄荷 2g；沸水浸泡代茶飲服。

在痰濕型體質中，常見症狀有身體肥胖，嗜睡懶動，頭身沉重，咳嗽痰多，食欲減退，胃部脹滿，四肢浮腫，肌膚麻木，小便不利，大便稀爛和婦女白帶過多等；推介赤小豆扁豆豬骨湯以健脾祛濕；材料包括豬骨 300 克 赤小豆 30 克 白扁豆 30 克 薏仁 30 克 南北杏各 5 克 陳皮 1/2 個 煲 1.5 小時。

在氣郁型體質中，常見症狀有心情抑鬱，情緒易波動，思維遲緩，興趣減低，憂郁多疑，性情急躁易怒，寒熱失調，頭痛，咽中有異物感，乳房脹痛，胸脅肋疼痛，心悸胆怯，失眠健忘，喜歎氣，食慾減退和大便失調等；推介解鬱玫瑰花茶以疏肝解鬱，材料用玫瑰花 10g，加入適量清水及玫瑰花煮沸約 5 分鐘，熄火後加入少許蜂蜜即可飲用，可重覆用開水泡服。

在血瘀型體質中，常見症狀有面色晦暗和有瘀斑，唇色紫暗，肌膚粗糙，崩甲，皮下出血，疼痛拒按，靜脈曲張，毛髮干枯，月經不調，體內出現包塊，血便和情志郁結等，推介鮮藕炒木耳以活血祛瘀；材料用鮮藕片 250g 黑木耳 10g，首先將鮮藕洗淨連節切片，略炒，加溫水浸軟之黑木耳，和少許調味料，略炒即可。

在氣虛型體質中，常見症狀有少氣懶言，神疲乏力，頭暈眼花，呼吸短促，自汗，反復

感冒；推介淮芪蘇葉粥以益氣固表，材料包括黃芪 12 克、淮山 15 克、蘇葉 8 克、大棗 3—4 枚、粳米適量。將上述材料洗淨後加入適量水，以中小火熬煮成粥，再加入適量的植物油與鹽稍煮即可。

在血虛型體質中，常見症狀有面白無華或萎黃，唇色淡白，爪甲蒼白，頭暈眼花，心悸失眠，手足發麻，婦女經血量少色淡，經期後期或閉經；推介當歸生薑羊肉湯以補血益氣。材料包括羊肉 300 克 生薑 30 克 黃芪 15 克 當歸 12 克 紅棗 6 粒 蔥白 3 根 煲 90 分鐘。

在陰虛型體質中，常見症狀有形体消瘦，颧紅，潮熱，五心煩熱，盜汗，咽干口燥，失眠健忘，大便干結，長期出現口舌生瘡和口腔潰瘍反覆不癒等；推介雪梨馬蹄湯以滋陰潤肺，材料包括雪梨（洗淨去皮核，切片）一個，馬蹄（洗淨去皮，切片）50 克，沙參 30 克，羅漢果 1/4 個。將材料加水適量煎約 30 分鐘，代茶服。

於香港政府衛生署中醫事務部選方中，桑菊銀花茶能疏散風熱，組成包括桑葉 6g、菊花 10g、金銀花 6g、薄荷 3g、桔梗 6g、甘草 3g。先把桑葉、菊花、金銀花、甘草四味洗淨，加水約 500ml，若有咽喉不適者，可加桔梗同煎。上藥煮沸約 10 分鐘，再放入薄荷，焗 5 分鐘，濾去渣，當茶飲用；當中桑葉能疏風清熱，涼血止血，清肝明目，潤肺止咳；菊花能疏散風熱，平肝明目，清熱解毒；金銀花能清熱解毒，疏散風熱；薄荷能疏散風熱，清利頭目，利咽，透疹，疏肝解鬱；桔梗能宣肺化痰，利咽排膿。

於服用中藥保健湯水要注意：

1. 老人，兒童應在中醫師指導下適當減量服用。
2. 慢性疾病患者及婦女經期，產後慎用，孕婦忌用。
3. 預防流感中藥不宜長期服用，一般 3-5 天。
4. 服用期間或服用後感覺不適者，應立即停止並及時詢問醫師。

### 適當鍛煉防流感

運動和休息等同一陰一陽，兩者要恰到好處，陰陽平衡，邪氣就不可入侵，運動不宜太過劇烈，太過則耗氣傷陰，對身體有害而無益，適當運動可增強心肺功能、抑制提早老化，促進血液循環、加強新陳代謝，建議八段錦、太極拳、扇舞、氣功、緩步跑等。

### 穴位按摩防流感

1. 迎香穴：功效能熄風清熱，理氣止痛。可治療鼻塞，鼻衄等。位置在面部，鼻翼外緣中點旁鼻唇溝中凹陷處。
2. 印堂穴：功效能鎮靜安神，明目通鼻。可治療頭痛眩暈，鼻塞等。位置在額部，兩眉頭中間。
3. 上星穴：功效能寧神熄風，清熱通鼻。可治療熱病，頭痛目眩，鼻塞不通，脹痛等。位置在頭頂正中線前髮際後一寸處。
4. 太陽穴：功效能清熱消腫，通絡止痛。可治療頭痛眩暈，目赤腫痛等。位置在顳部，眉梢與目外眦之間，向後約一寸凹陷處。
5. 百會穴：功效能熄風鎮靜，醒腦開竅。可治療頭痛、發熱、失眠、目眩、鼻疾等。位置頭頂正中線前髮際後 5 寸處，或兩耳尖連線的中點處。

6. 風池穴: 功效能祛風散寒, 清熱解表, 明目利鼻. 可治療各種頭痛、頭暈、失眠、感冒、頸痛等. 位置在項部枕骨下, 胸鎖乳突肌與斜方肌上端之間的凹陷處。
7. 合谷穴: 功效能清熱解表, 通絡止痛, 可治療頭痛, 目赤腫痛, 咽喉腫痛, 熱病無汗, 多汗等. 位置在手背第 1、2 掌骨間, 當第 2 掌骨橈側的中點處。
8. 足三里是全身性強壯要穴. 可補益正氣, 扶正祛邪, 和胃降逆, 健脾化痰, 位置在小腿前外側, 當犢鼻下 3 寸, 距脛骨前緣外 1 橫指。

另外, 天灸保健也是扶助正氣方法之一以達至治未病, 夏天有三伏天灸, 而冬天則有三九天灸。

情志養生亦是中醫預防流感的方法之一, “精神內守, 病安從來”, 保持心情舒暢愉快, 情緒穩定也是防病重要的一環。

最後, 總結中醫預防流感五步曲:

1. 衣: 足夠衣物防風邪
2. 食: 中醫食療調脾胃
3. 住: 經常洗手戴面罩
4. 行: 運動按穴扶正氣
5. 息: 調暢情志心安眠

作者: 註冊中醫師 周榮富 博士

參考資料網站:

1. 世界衛生組織 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/zh/>
2. 香港衛生署 <http://www.chp.gov.hk/tc/content/9/24/29.html>
3. 香港衛生署 [http://www.chp.gov.hk/files/pdf/flu\\_update\\_ch.pdf](http://www.chp.gov.hk/files/pdf/flu_update_ch.pdf)
4. 維基百科 <https://zh.wikipedia.org/zh-hk/流行性感冒>
5. 溫病學 (供中醫類專業用), 孟澍江, 上海科學技術出版社, 2002
6. 針灸學 (供中醫類專業用), 孫國傑, 上海科學技術出版社, 1997

最後, 本人特此鳴謝馮玖主席, 黃賢璋會長及凌桂珍會長寶貴建議!