

# 中醫藥如何預防流感

中醫主張未病先防，既病防變，通過辨證，從不同人的體質特性，不同季節氣候和地域特徵，及病邪的性質，設定預防方案。總的目標是提高人體正氣，達到抗邪之效。

流感發病早期除一般感冒症狀外，全身症狀較嚴重，如發熱、骨痛、神經閃痛、乏力、食慾不振、惡心嘔吐、腹瀉，結膜充血等，因此當身體出現感冒症狀時，不可掉以輕心，應該立刻求醫，因及早診斷，對症下藥，有望防止病情發展至深重階段，甚至及早痊癒。

## 感冒分實證與虛證

在中醫臨床上，感冒可分為下列的證型：

### 一、風寒感冒

風寒感冒是因為感受風寒之邪而發病。清代名醫徐靈胎在其《醫學源流論》指出：「凡人偶感風寒，頭痛發熱，咳嗽涕出，俗語謂之傷風。」一般的風寒感冒症狀，包括惡寒重、發熱輕、鼻塞聲重、噴嚏、流清涕、頭痛、身痛無汗、咽癢咳嗽、痰白稀薄等。中醫學認為氣溫下降，風寒之邪侵襲肌表則惡寒，衛外的陽氣受制於寒邪欲奮起抵抗則發熱；身體之陽氣鬱滯不能舒展，脈絡阻滯不通則見頭痛和肢節疼痛；風寒上侵肺系，令肺氣鬱而不能宣發則見鼻塞流涕、咽癢、咳嗽。

現代醫學發現，當氣溫較低時，交感神經的興奮性相對較低，兒茶酚胺類物質低下，心臟功能、各臟器的血流量、血糖的代謝均減弱，而副交感神經的興奮性增強，所以病原體尤以病毒容易侵入人體。病毒感染會令體內產生特異性免疫反應，這些免疫的應答與淋巴球有密切關係，而致血液中淋巴細胞增多，中性白血球相對減少，並出現一系列上述的風寒感冒症狀。

中醫治療風寒感冒的方法是辛溫解表，宣肺散寒。

### 二、風熱感冒

風熱感冒是由風熱之邪侵犯體表引起熱邪鬱於肌膚腠理之間，令表衛不和，則會出現身熱重、惡寒輕、微汗出而不暢；風熱上擾頭目，則見頭痛；風熱上犯氣道，氣道受其熏蒸，則見咽喉腫痛、咽乾咳嗽、涕濁等症狀。一般來說，當天氣溫度較高時，或者本身屬陰虛

體質的人容易患上風熱感冒。中醫有關人體的陰陽學說中談及「陰」，「陰」相當於人體的營養物質基礎包括水分、電解質及維持正常酸鹼狀態的化學物質，這些物質主要存在各系統的組織及細胞內。陰虛就是這些物質含量低下及正常腺體的分泌液不足。

從現代醫學角度理解，當周圍的溫度較高時，病毒及細菌容易滋生，並且較易入侵人體。病毒引起的呼吸道感染易併發細菌的繼發性感染，而出現風熱感冒的證狀。

中醫治療風熱感冒的方法是辛涼解表。

### 三、暑濕感冒

這類型的感冒是指夏季外感風寒，又感受當令之暑邪，而暑多夾濕，感暑之後往往暑濕並見。夏天天氣雖熱，但風暑濕三邪傷表，故覺身熱惡寒、無汗、肢體困重痠痛；三邪上犯頭部，則見頭重脹痛；暑熱犯肺，令肺失宣肅，會出現咳嗽痰粘、鼻涕濁涕等症狀；暑熱困於體內，會令人身熱、心煩、口渴、小便短少黃赤；濕傷脾胃，會引起胸悶惡心、食慾不振、腹痛泄瀉等。

從現代醫學角度理解，暑邪相當於夏季炎熱的天氣引致的病變。夏季炎熱的天氣影響正常胃腸道功能，加上對水分需求增加，會多吃生冷冰涼之品，進一步促使胃腸道產生水腫及炎症，就是中醫暑多夾濕的病理生理。加上致病微生物，特別是細菌容易滋生，身體更易受到感染而出現暑濕感冒的上述症狀。

中醫治療暑濕感冒的方法是清暑驅濕解表。

### 四、氣虛感冒

中醫臨床將感冒分為實證與虛證兩大類。實證感冒是有明顯的外邪因素引發，

作者學貫中西醫學，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫藥學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。