

初春流感 的中醫預防及處理



春節剛過，香港已踏入流感高峰期，流感正式學名叫流行性感冒，是由流感病毒引致的急性呼吸道疾病。在本港，流感一般於一至三月和七、八月較為流行。流感屬中醫內科學的感冒範疇，一般中醫認為冬春兩季比較多發。

文：彭愉康（香港中醫學會）



■保持恆常運動及充足休息，避免過大的生活壓力。



■打開窗戶，保持室內空氣流通。



■如出現呼吸道感染病徵，應佩戴口罩。

中醫認為，感冒病因為風寒暑濕燥火，以感受風邪或寒邪為主，我們平時也會說不小心被風吹倒，或不小心中「冷視」，其實就是相同的意思。而冬天主要與寒有關，春天主要與風有關，所以中醫認為流感於冬春兩季比較多見。而西醫則認為流感為病毒感染，主要分三種不同類型，分別為甲型、乙型及丙型。甲型流感病毒再根據病毒表面的血凝素（haemagglutinin，即H）及神經氨酸酶（neuraminidase，即N）兩種抗原類型，從而再細分為不同類型，今年一月份令香港多人死亡的流感類型為H3N2，就是其中一種甲型流感。

百變病毒不易識別

流感病毒會不定時衍變出不同品種。每年，流感病毒抗原可出現輕微改變（漂移），會變出新的病毒種類。而這些小小的改變足以引發大規模的季節性流行性感冒，這也解釋了為何有些人接種了流感疫苗後仍然可以出現流感。當流感病毒的表面抗原出現重大改變（轉移）時，就會產生能夠造成流感大流行及症狀更嚴重的病毒種類。

因為這些病毒的變化大，身體未有抗體能即時認出它們，所以身體未有相關的抵抗力，令人體更容易得到流感病症，而新病毒比一般流感亦傳播得更快及廣泛。從中醫角度出發，具有這種高度傳染性的流感病毒稱為時行病毒，早於隋朝以前就有時行病的記載，而中醫認為時行病毒的特性為容易引起疾病，不限季節，病性較重，容易傳染流行。

流感的中西醫治療

一般人患上流感後，會於二至七天內自行痊癒。不論中醫或西醫均認為感冒的症狀包括發燒、全身骨痛、肌肉酸痛、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、疲倦和頭痛；亦可能出現一般醫生所說的腸胃型感冒，可同時出現嘔吐和腹瀉等。需要

■流感常見症狀。



明顯腹瀉嘔吐等腸胃不適症狀，可用藿香10g、佩蘭10g、生薑2片，煲水20分鐘後飲用。

流感的預防方法

不吸煙，減少生活壓力，保持室內空氣流通，充足休息，多飲水，注意保暖。避免過度疲勞，避免淋雨，於冬春季節及流感高峰期，避免前往公眾地方，尤其是人多擁擠的或是空氣不流通的場所。去洗手間、打噴嚏或咳嗽後或其他活動後，使用洗手液和清水以正確方法清潔雙手，當發現雙手出現污垢時，可用75%酒精消毒液潔淨雙手。打噴嚏或咳嗽時用紙巾或手巾掩着口鼻，以防傳染他人。已染污的紙巾棄置於有蓋的垃圾桶內，如出現咳嗽、發燒、喉乾、鼻塞等症狀，應立即佩戴口罩，以免傳染他人，高危人士如孕婦，免疫力低下人士外出時應佩戴口罩。



絞股藍

絞股藍是葫蘆科多年生攀援草本植物絞股藍 *Gynostemma pentaplyllum* (Thunb.) Makino 的全草，又名七葉膽。據載在明太祖時於民間被發現和利用。主要分佈於陝西、甘肅及長江以南地區，素有「南方人參」之稱。在新加坡、馬來西亞被稱為「百病剋星」。在日本被稱為「福音草」，被製成保健飲料，名「甘茶」應市。中國科研工作者也已開發研製成綠茶型絞股藍，芳香清澈，回味甘醇，取名為「南參茶」。

絞股藍莖細弱，多分枝，具縱棱和溝槽，有時疏被短柔毛。葉互生，葉柄長，捲縮纖細，葉片膜質或紙質，鳥足狀，具五至九小葉，卵狀長圓形或長圓狀披針形，邊緣具波狀齒。三至十一月開花；雌雄花均為圓錐狀花序，雄花花冠淡綠色。四至十二月結果，果實球形，成熟後為黑色，光滑無毛。種子卵狀心形，灰褐色或深褐色。

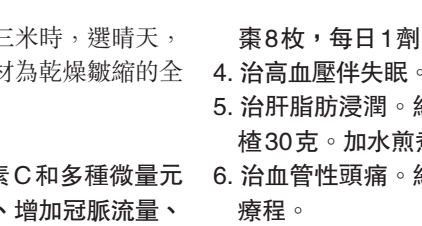
北方地區一年採收2次，南方可採收3至4次。當莖葉長達三米時，選晴天，在距離地面15厘米處採割，以利重新發芽。收割後晾乾。藥材為乾燥縮縮的全草。味苦，具草腥昧。

成分藥理：含達瑪烷型皂甘、黃酮類、17種氨基酸、維生素C和多種微量元素。具有免疫調節、抗腫瘤、抗氧化、延緩衰老、增加冠脈流量、

■絞股藍。



■絞股藍。



調節血壓、抑制血小板聚集、護肝、保腎等藥理作用。

藥性功用：味苦、微甘、性涼。歸肺、脾、腎經。功能益氣補虛，清熱解毒。用治體虛無力，虛勞失精，白細胞減少症，高脂血症，病毒性肝炎，支氣管炎等症。

用法用量：煎湯內服，每劑15至30克；研末服每次3至6克。

簡易方：

1. 治慢性支氣管炎。絞股藍曬乾研粉，每次3至6克吞服，每日3次。
2. 治勞傷虛損，遺精。絞股藍15至30克，水煎服，每日1劑。
3. 治老人神衰，肝腎不足，失眠健忘。絞股藍15克，紅棗8枚，每日1劑，煎湯常服。
4. 治高血壓伴失眠。絞股藍葉2克，白糖適量，開水沖泡，當茶常飲。
5. 治肝脂肪浸潤。絞股藍50克，海帶50克，澤瀉20克，草決明20克，生山楂30克。加水煎煮，每日服1劑，連服3個月至半年。
6. 治血管性頭痛。絞股藍20克。每日1劑，開水反覆沖泡當茶飲。30日為一療程。



外食族七招護身

外食已是現代人無法避免的趨勢，外食族普遍有油脂、肉類攝取過多，而蔬果攝取太少的問題，長期處於營養不均衡的狀態，容易罹患心血管疾病。

過年後簡單改善飲食模式在7方面需要注意，首先，練習慎選飲食的烹調方式，避免油炸、烤、煎、涼拌，清蒸是保留食物營養最好的方式，其次是煮、滷。油炸食物有太多油脂，且常會裹上一層澱粉，燒烤類則多半重複塗醬，鹽分、糖分太多。

第二點，吃麵或喝湯時，不要全部喝完湯汁，因為外食湯中鹽分和油分較高，滴味的湯汁更是少碰為妙，除了高油高鹽，久滷的加工食品還可能融入太多的人造香料。

第三點，減少食用勾芡類食物，包括肉羹、燴飯、酸辣湯、麵線，以及小朋友最愛的玉米濃湯，因為勾芡多半用的是澱粉，裡頭隱藏着驚人的熱量。

第四點，每餐別忘了青菜，且不同顏色的蔬菜要搭配着吃，攝取均衡的營養。燙青菜時，可以請老闆少淋醬汁，尤其是油膏類，如果擔心味道太淡，可以自備調味料帶在身邊。

第五點，少喝含糖飲料，但要多喝開水。外食族往往難以抗拒超商、手調飲料店的誘惑，建議購買茶類、果菜汁，或是養成隨身攜帶開水的習慣，少碰冰涼飲品。

第六點，記得補充攝取維生素B群，維生素B群是重要的代謝輔助酶，有助於新陳代謝和提升活力。生活中含有維生素B群的食物包括糙米、牛奶、瘦肉、以及豆類。

最後，平時最好能練習計算熱量，如果一餐吃多了，下一餐要降低熱量攝取，或是增加運動量。 ■中央社

■勾芡類食物如肉羹、酸辣湯、玉米濃湯澱粉含量高，最好能夠減少食用。



膽固醇高塞血管 篩檢助提早預防

中央社電 約4至5成心血管病人會以急性心肌梗塞作為最早的表現症狀，不過在心肌梗塞前，提早近10年時間血管會出現血管動脈粥狀、硬化。發展進程是從膽固醇開始，若膽固醇濃度高會滲入血管，逐漸形成纖維化組織，接着形成鈣化物質，形成病變，出現先兆如頭昏、胸悶等，接着受天氣變冷、個人情緒影響，發生心肌梗塞。三高的慢性病患、抽煙者等，若能提早警覺可預防。

過去粥狀硬化多發生在40至50歲的患者身上，但隨着生活及飲食習慣改變正逐漸年輕化，年齡下降到30至40歲者。有些心血管發病患者非高危族群，也無症狀，推測與生活環境物質及食品添加物有間接關係，隨醫療科技日新月異，檢查儀器也越先進且整合多項檢查在一部機器。與傳統64切相比，DSCT輻射劑量少且能偵測病人潛在的早期冠狀動脈粥狀硬化，可提高判斷的準確率，病人也能盡早知道健康情況。DSCT掃描上半身，目前需自費，心血管疾病危險因子包括高血糖、高血脂、高血壓、抽煙、家族史、肥胖、老化、缺乏運動等。

紅茶 有利改善骨質疏鬆

新華社電 日本的一項新研究顯示，紅茶含有的茶黃素有助防止形成破壞骨骼的破骨細胞，患有骨質疏鬆症的實驗鼠攝入這種苦味成分後，其症狀得到改善。骨骼內存在製造骨骼的成骨細胞和破壞骨骼的破骨細胞。如果破骨細胞的功能異常活躍，這兩類細胞間的平衡就會崩潰，導致骨骼變脆、骨骼量減少，引發骨質疏鬆症。

日本大阪大學近日發表的一份公報稱，該校研究人員西川惠三人發現，存在於紅茶中的茶黃素可以阻礙破骨細胞的形成。研究中使用了骨骼量只有正常水平三分之一、患有骨質疏鬆症的實驗鼠，每隔3天給牠們注射一次茶黃素。約3周後，實驗鼠體內的破骨細胞減少，骨骼量增長了一倍。

但骨質疏鬆症患者還是不能把喝紅茶當作主要治療手段。因為研究顯示，體重60公斤的人要吸收與實驗鼠同等水平的茶黃素，就相當於每天要喝進20杯紅茶。因此，更好的方法是服用相關製劑。西川惠三提出：「如果用茶黃素製作出營養補品後再服用，就有可能預防骨質疏鬆症。」



■骨質疏鬆患者不妨多喝點紅茶。