



医者之言
蓝永豪博士

香港中医学会教务长

近日新型冠状病毒肺炎肆虐，人心惶惶，世界卫生组织（WHO）早前将之正式命名为2019年冠状病毒疾病COVID-19（Coronavirus Disease 2019）。从防范疫情而言，中医尤其重视“未病先防，有病早治，既病防变，病后固本”。

中医防疫 “未病”时

新型冠状病毒肺炎属于中医“瘟疫”的范畴，而中医所称的“瘟疫”，是指具有强烈传染性和流行性的一类疾病，由乖戾之毒引发，是感受疫疠之邪而发生多种急性传染病的统称，有“疫气、疠气、戾气、杂气”等称呼。其特点是发病急剧，病情险恶，有强烈的传染性，根据疫情程度形成“散发、流行、大流行”等不同情况。

根据内地卫生部门提供的资料，新冠肺炎个案的病征包括发烧、乏力、干咳及呼吸困难，部分患者病情严重。年龄较大或有慢性疾病的患者，有较大机会出现严重情况。就以上所述的发病表现，其基本病机可概括为“疫毒外侵，肺经受邪，正气不足”。

扶正气 保持心情舒畅

所谓“正气存内，邪不可干”，当体内正气充足，抵抗力强，病邪也就难以侵犯。保持健康生活方式才能增强身体抵抗力。若论到实践健康生活，最基本的莫如不吸烟和不饮酒，还包括均衡饮食、恒常运动、心境开朗及充足休息。时值阴雨绵绵的春天，或是正进行居家隔离，或是在家工作，乃至停课在家的莘莘学子，务要作息规律、劳逸结合，工作与娱乐安排得宜，尤其要使自己时常保持思想开朗，心情舒畅，不使肝气郁结，忧郁沉闷，以应肝气旺于春的特点。

面对来势汹汹的疫情，具体来说，还要有“未病先防，有病早治，既病防变，病后固本”的准备。

未病先防

急性烈性传染病最讲求“早防护、早发现、早诊断、早隔离”。所谓“未病先防”，即未患病时早作预防，具体可透过中药、针刺、

艾灸、天灸、刮痧、推拿按摩、拔罐等传统中医药方法，调理五脏六腑，畅行经络气血，强化体质。

有病早治

我们都清楚知道“病向浅中医”和“病入膏肓”的深意。一旦确诊，无论中医西医，均强调尽早进行治疗。患者虽有湿毒、热毒、瘀毒等不同表现，然而所谓“有邪必逐，除寇务尽”，疫毒尤须早逐。早一刻逐邪，避免津液损耗，便得一分生机。“有病早治”，即在发病初期及早进行诊治，以防疾病传变，避免任其恶化至大病重病而回天乏术。根据《新型冠状病毒肺炎中医诊疗手册》中的专家总结，中医药在改善新冠肺炎患者主要症状方面，具有确切作用。

普通型患者常以发热、干咳、乏力等症状为主，部分患者伴有咳嗽及肺部渗出病灶；中医药早期治以宣肺透邪，芳香化浊、清热解毒、平喘化痰、通腑泻热等治法，可防止病邪深入；同时，中药治疗亦能处理焦虑、烦躁等情绪问题。

既病防变

患者发病程度与感染毒株毒力强弱有关，也与患者体质强弱密切相关。受感染的患者，可因其正气是否充沛、治疗是否及时等因素而进入不同病理阶段，早期的治疗措施以截断扭转为目标，务求防止病情发展；后期均以扶持正气为要，预防肺脏及其他脏器受损；危重阶段需积极抢救。中医药的干预，往往在减少抗生素与激素的副作用上有正面的作用；对于重症、危重症患者，可减轻肺部渗出，控制炎症过度反应，防止病情恶化。

病后固本

当患者的疫毒邪气已基本祛除，正气尚未完全恢复时，正是踏入恢复期的愈后阶段。患者常见胸闷气短、疲惫出汗、声低懒言或干咳呛咳、食欲不振等虚弱表现，此时需以扶正为



主，促进恢复。对于恢复期患者，继续采用中药治疗，可清除余邪，扶助正气，改善患者症状，促进受损脏器的修复；若能配合适量的锻炼如耍太极拳或八段锦，或积极进行经络拍打及穴位按摩，每每更能加快康复进程。

避毒邪 慎用预防药方

早在《黄帝内经》已经明言：“虚邪贼风，避之有时”，也就是“慎避疫邪”的意思，这正是传染病防控的总原则；新型冠状病毒的传播途径主要是经呼吸道飞沫传播，亦可通过接触传播。现时对潜伏期的估计大多是一到十四天，最常见的是五天左右。因此，我们必须时刻保持良好的环境卫生及个人卫生。一旦前往出现新冠肺炎活跃社区传播的国家或地区，应避免与发烧或有呼吸道病征的人士有密切接触；假如无可避免与他们接触，应戴上外科口罩。

各地感染个案每日持续出现，针对新冠肺炎的预防，减低病毒感染，首先要做好防护措施，除了定时洗手，做好清洁消毒，佩戴合格的外科口罩外，应避免与病源接触，同时顾护自身正气，体虚易病的人可透过中医药的方法增强体质。然而人人体质不尽相同，中药之间药性有别，实难有适合所有人使用的预防方剂，因此我们更要审慎对待坊间可见的预防药方，总要根据其方解，让医师进行辨证论治，因人制宜，制订适切的个体化防疫方案。

新冠肺炎病性

新冠肺炎病性与“湿、热、毒、虚、瘀”相关，其中的湿、热、毒、瘀属邪实，常常兼夹为患，而正气不足则属正虚。

病性	原因／表现
湿	既有因于感受气候湿冷而来，亦可因于饮食不节、脾胃运化失常而暗自内生。患者出现胸闷脘痞、便溏腹泻、苔厚腻的表现，说明湿邪阻遏气机，导致气机升降失常。
热	固然与患者发病期间出现了温病发热的特征有关，也反映了热性升散易于耗气伤津的病理表现。
毒	指致病的疫毒发病急骤，侵犯人体后传变迅速，侵害脏腑，极易导致咳嗽喘促，甚则厥逆虚脱。
虚	既指发病初期患者正气不足，也指发病之后，疫邪内留，气血津液受损，容易致虚。当中年老、久病而正气难以恢复的人，较为容易出现危重病情。
瘀	指疫毒伤及血络，邪热耗伤阴液，出现血热瘀滞。患者出现微循环障碍及肺间质性病变等，皆属于瘀的表现。



扫描二维码，
上大公网浏览
更多健康资讯

