

# 流行性感冒

任治平

流行性感冒（influenza）簡稱流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。流感病人和隱性感染者是主要傳染源，發病三日內傳染性最強。其傳播渠道主要為飛沫傳播。也可通過接觸被病毒污染的手等間接傳播。人群普遍易感。流感的病原體可分為甲，乙，丙三型流感病毒。流感病毒為 RNA 病毒，由包膜，基質蛋白及核心三部分構成。包膜中有兩種糖蛋白，紅血球凝集素(hemagglutinin)和神經氨酸酶(neuraminidase)。甲型流感的亞型即根據紅血球凝集素和神經氨酸酶來分別。甲型流感極易變異，可引發大流行。目前世界流行的流感為人豬共患的急性呼吸道傳染病甲型流感 H1N1。流感病毒通過紅血球凝集素進入呼吸道表面纖毛柱狀上皮細胞，被感染的細胞發生變性，壞死，溶解，脫落，產生炎症反應，而引發頭痛，發熱，肌肉痛等全身症狀。神經氨酸酶可協助病毒釋放並感染其他細胞。

西醫在治療甲型流感方面，通過 Oseltamivir 或 Zanamivir 來抑制神經氨酸酶而阻止病毒的播散，但並無法殺滅病毒。對流感症狀的治療，基本上為對症治療。西醫認為最有效的預防方法就是打免疫預防針。雖然接種疫苗可帶來些副作用，但是對預防流感及阻止 H1N1 的流行，其效果無可替代。高危人群，如在校學生，醫護工作者及健康狀況欠佳的人等，應選擇接種。從流感的傳播途徑來看，戴口罩，常洗手，盡量減少去公共場所活動，也能減少感染病毒的機會。

流感在中醫看來屬於溫病，具有強烈傳染性和流行性的，又稱為瘟疫。中醫認為，溫病是由溫邪引起，以發熱為主証，具有熱象偏重，易化燥傷陰的急性外感熱病。春溫，夏熱，秋涼，冬寒，乃四時之正氣，若氣不循其候，正不禦其邪，皆能為患。中國古代曾有過許多次瘟疫大流行，在用中醫的治療過程中積累了豐富的經驗。自張仲景的《傷寒雜病論》之後，尤以劉河間《素問病機氣宜保命集》主張的“清涼治溫，通下治疫”為治溫病之要義。因此，中醫在治療甲型流感的方藥中，多用清涼解表和清里藥。

辯證論治乃中醫臨床診治之精髓。用藥治病若作戰，藥物配伍如將兵。對每個病人辨清虛實，表里，寒熱及氣血，至關重要。每個人的情況及體質都不同，所以，不同的症狀，疾病發展的不同階段，需用不同的中藥方劑。民間及網絡上，流傳了不少治療 H1N1 的藥方。中國大陸衛生部辦公廳印發的甲型 H1N1 流感診療方案中的中藥方劑比較有代表性。這裡僅摘錄幾副，供各位參考。

發病初期，風熱犯衛，咽紅不適，輕咳少痰，無汗，舌紅，苔薄，脈浮數。疏風清熱用：銀花 15 克，連翹 15 克，桑葉 10 克，杭菊花 10 克，桔梗 10 克，牛蒡子 15 克，竹葉 6 克，蘆根 30 克，薄荷 3 克（后下），生甘草 3 克。苔厚加廣藿香，佩蘭；咳重加杏仁，杷葉；腹瀉加川黃連，廣木香。

熱毒襲肺，高熱，咳嗽，痰粘，口渴喜飲，咽痛，目赤；舌紅，苔黃膩，脈滑數。清肺解毒用：炙麻黃 3 克，杏仁 10 克，生甘草 10 克，生石膏 30 克（先煎），知母 10 克，浙貝母 10 克，桔梗 15 克，黃芩 15 克，柴胡 15 克。便秘加生大黃。

氣營兩燔，高熱，煩躁不安，神昏，咳嗽，胸悶憋氣或喘促氣短；舌紅絳，苔黃，脈細數。清氣涼營用：水牛角 30 克，生地 15 克，赤芍 10 克，銀花 15 克，丹參 12 克，連翹 15 克，麥冬 10 克，竹葉 6 克，瓜蒌 30 克，生石膏 30 克（先煎），梔子 12 克。便秘加生大黃，高熱抽搐加羚羊角粉。

中醫對流感的預防方面很有特色，主要有生活調養，飲食調養，中藥湯劑，中藥香囊，中藥熏香焚熏等方法來避病邪，預防流感。

生活調養方面，中醫很重視規律生活，所謂“食飲有節，起居有常，不妄作勞”，飲食也以清淡飲食為主，主張雜食，均衡飲食。下面兩個食療藥膳可用來預防流感。二白湯：蔥白 15 克，白蘿蔔 30 克，香菜 3 克。加水適量，煮沸熱飲。桑菊飲：桑葉 3 克，菊花 3 克，蘆根 10 克。煮沸后浸泡代茶飲服。

中藥預防流感的湯劑很多，清熱宣肺可用桑葉，白茅根，金銀花；健脾化濕可用蘇葉，佩蘭，陳皮；清熱解毒可用大青葉，紫草，生甘草。也有人主張可用古方“玉屏風散”黃耆，防風，白朮來益氣固表，預防流感。其實，服用什麼樣的中藥，應根據個人的體質而有所不同。體虛的人用玉屏風散效果好，但正常體質的人也許就燥了些。我的中醫老師在香港 SARS 及禽流感橫行期間，曾博覽群書，參閱古方而選擇些簡單而藥味較平和的中藥預防 SARS 及禽流感，組方簡潔，效果確實，值得推薦。老師稱之為“三物防疫湯”。魚腥草，桑葉，貫眾各二錢，水三碗煎至一碗，飯後服，每週服一至兩劑。此方不適合體質虛弱和寒性體質的人。中醫研究認為，許多清熱解毒藥的中藥都有抗病毒的作用。如金銀花，大青葉，魚腥草，敗醬草等。但這些藥物大多性寒，不宜久服。

預防流感並非一定要服用中藥。西醫的預防針也不是非打不可。流感流行也非人人染病。六淫疫癘之外邪，並非一定致病，“邪之所湊，其氣必虛”，外邪是否能致病，不單取決於西醫講的病源體，在很大程度上還取決於個人的體質及接觸病原體時的身體狀況。人自身的抗病能力，也是能否染病及是否發病的重要因素。正所謂“正氣存內，邪不可干”。

因此，提高自身的免疫力，保持健康的身體狀況，十分重要。鍛煉身體，堅持戶外運動，養成冷水洗臉，按摩鼻翼的習慣，早睡早起，充足睡眠，不過勞，不熬夜，都能減少患流感的機會，增加抗病能力。如感身體不適，及時調理，早期用藥治療，就會在短期內完全康復。我在臨床診病時，也遇到不少西醫確診的甲型流感 H1N1 的病人以及未做西醫檢查但類似甲型流感症狀的病人。都能在服用中藥后短期內康復。所以，中醫中藥治療甲型流感，療效是肯定的。