

世衛組織：甲流年輕患者病情易迅速惡化

世界衛生組織發布一份公報說，甲型H1N1流感「顯著不同於」季節性流感，一些健康年輕人在感染這種流感後發展成重症患者甚至死亡的速度很快。

世衛組織的公報說，上述結論是醫學專家和公共衛生專業人員在華盛頓泛美衛生組織總部召開的會議上得出的。

公報說，與會者指出，此前已知懷孕等因素會加大甲型H1N1流感患者發展成重症患者的風險，但現在發現，許多重症患者都是年輕人，而且感染這種流感前身體健康。至於年輕人感染甲型H1N1流感後易發展成重症患者的原因，目前還不清楚。

公報說：「在重症病例中，患者一般在出現症狀後3至5天內病情開始惡化。這種惡化的速度很快：許多患者24小時內出現呼吸困難，需要立即收入重症監護室。」

世衛組織表示，對於大多數重症患者，必須盡快用呼吸機治療，但對於有些患者，連呼吸機都無濟於事。

中國衛生部應急辦早前表示，目前中國甲型H1N1

流感高發人群仍以青少年為主，病情依舊溫和，中國整體的疫情防控形勢仍在可控中。

來自國家衛生部疾病預防控制局的資料顯示，由於中國缺乏對3歲以下兒童和孕婦的疫苗臨床資料，因此目前這兩類人群尚不作為接種甲型H1N1流感疫苗的目標人群。有關部門正在計劃開展相關臨床實驗。

北京推防治兒童甲流 中醫藥方案



北京市中醫管理局推出防治兒童甲型H1N1流感中醫藥方案，並公布名為「兒童清感2號方」的藥方組成和服用方法，有發熱症狀的兒童服用此類中藥，可以有效防治甲型流感。

北京市中醫管理局已要求全市20所設有兒科的中醫醫院均設置「中醫藥防治甲流兒科專台」，各專台可以為患兒隨時提供治療兒童流感的10餘種中成藥和「兒童清感2號方」的飲片和代煎劑。

「兒童清感2號方」是經過臨床和實驗室研究證實對甲型流感治療有效的製劑。患兒水煎口服，每日兩次，一般服用一個療程（3天），最快一劑藥（即服藥一次）就可治療甲型流感及各種流行性感冒引起的發熱、咽痛或咽喉不利、咳嗽少痰等症狀。學齡前兒童服用需減半。

這份藥方由炙麻黃、杏仁、生石膏、金銀花、生甘草等多種藥物組成。目前，北京市中醫管理局已貯備了足夠量的中成藥，保證各醫療機構的藥物供應。

據悉，北京市中醫管理局還印製了1000萬份《首都市民居家防治流感中醫藥手冊》和「兒童清感2號方」等宣傳摺頁，並將發放到市民手中，對社區居民採用中醫藥居家防控甲型流感提出指導建議。

小人參 蘿蔔湯

秋燥當其時，煮個雪梨湯又香又甜潤入心扉；北方民間則語：蘿蔔賽梨。並譽蘿蔔為「小人參」。

蘿蔔為十字花科植物萊菔 *Raphanus sativus* L.的根。味辛、甘，性涼。入肺、胃經。中醫認為蘿蔔具有消食化痰，下氣寬中的功效。

現代營養研究指，每500克蘿蔔中，含蛋白質3.2克，糖32克，維生素A原96國際單位，維生素C152毫克，尼克酸2.4毫克，以及元素鈣、磷和鐵。除維生素C和礦物鹽類略高於一般蔬菜外，它的其他營養成分，與日常蔬菜相比，並不算高。值得一提的是，蘿蔔內含有糖化酵素和芥子油成分，對人體消化功能大有裨益。醫學家指出，糖化酵素能分解食物中的澱粉、脂肪等成分。使之為人體充分吸收和利用。芥子油具有辛辣味

，能促進胃腸蠕動，增強食欲，幫助消化。中醫歷來就用蘿蔔治療食積胸悶和消化不良。蘿蔔這種幫助消化、促進吸收的功能使它贏得了「小人參」的美稱。

蘿蔔生薑湯

香港本地鄉間，昔日常以蘿蔔生薑煎水作茶湯，每次用白蘿蔔約900克，生薑四大片約40克，加清水煮約20分，粗鹽調味即可飲食。

白蘿蔔性涼，生薑性溫，一溫一涼，兩物均入肺、胃經（生薑亦入脾經），此湯既能解表散寒、健脾止嘔，又可下氣寬中、消食化痰，堪稱鄉民的「守護涼茶」（粵語謂之：「看門口」即守護健康之意）。秋冬季易感受風寒、胸悶作嘔，多用生薑，甚至使蘿蔔湯帶辛辣之味，能祛寒、發汗、健腎；若胃腸積熱滯滯消化不良，則少用生薑（10克），或改以陳皮（5-10克）配搭，能消食解膩。

▼蘿蔔葉也是藥、食佳物，民間以曬乾蘿蔔葉（越陳越好）加水煎濃茶頻飲，每天一劑（一百克葉）連服三至五天，有止痢疾的功效。



蘿蔔絲鯽魚湯

材料：蘿蔔600克去皮切絲；鯽魚一條剖淨去鱗；陳皮一塊泡軟；薑兩片。

做法：起鑊落少許油煎薑片放鯽魚略煎香兩面，瀝入清水大火煮滾，放入陳皮、蘿蔔絲滾熟，放少許鹽調味即成。

食療功效：健脾潤燥，消食利水。

麻杏石甘湯

（《傷寒論》方）

組成：麻黃六克 杏仁六克

甘草六克 石膏十八克

功效：清肺熱、平咳嗽。

主治：熱邪鬱肺，發熱咳嗽。



北京首先推廣防治兒童甲流中醫藥方案，其中主要藥方取自古方「麻杏石甘湯」加味抗流感草藥如金銀花等。

中藥抗甲流作用優於特敏福

【本報記者袁秀賢廣州電】中國中醫科學院中藥研究所研究員崔曉蘭日前在廣州表示，經抗病毒機理研究顯示，疏風解毒膠囊在體外培養MCDK細胞上對甲型H1N1流感病毒FM1所致細胞病變有明顯抑制作用，其作用明顯優於特敏福。

崔曉蘭透露，針對甲流疫情，國家衛生部及中醫藥管理局選擇了十多種中藥進入目錄，而在中成藥方面則有十多種進入治療方案，現在後續的中藥選擇工作還在繼續，以滿足防治疫情需要。

崔曉蘭認為，疏風解毒膠囊是治療風熱感冒常有效的藥物，為了解明它針對流感是有特殊治療效果，在實驗室針對流感病毒進行了評價，為了上市以後針對性的用於流感提供實驗依據。研究的目的是評價疏風解毒膠囊防治流感病毒的有效性，為臨床提供依據，這個實驗是在中國中醫科學院中藥研究所事物安全實驗室進行。

西藥針對性非常強，只針對H1N1，對別的流感不具治療效果，而中藥不只是對這次的流感有效，對下次也會有效。在這個實驗中，最主要採用了兩種動物，一個是正常的，一個是免疫力低下的，也是為了反映中藥的特點。

疏風解毒膠囊對甲型H1N1流感病毒所致的正常小鼠肺炎死亡保護具有顯著作用；對甲型H1N1流感病毒



圖為中國中醫科學院中藥研究所研究員崔曉蘭表示，中藥抗甲流作用優於達菲（袁秀賢攝）

所致的免疫低下小鼠肺炎的死亡保護具有顯著作用，作用明顯優於達菲；在免疫低下狀態下，該藥對流感病毒感染引起的肺部炎症有明顯治療作用。

在動物實驗，對豬流感病毒，感染造成正常小鼠肺炎模型的一個治療作用。預防給藥三天以後，看流感病毒感染以後小鼠的死亡情況，對FM1感染以後也有很好的保護作用，大劑量可能達到78%，中小劑量可以達到100%，這是我們做十幾年藥效評價的結果中很罕見的。

當時，國家要求重組這個實驗的時候也有很好的結果。疏風解毒膠囊不僅死亡的動物隻數少，而且存活時間很長，病毒組可能在第7天將開始大量的死亡，但疏風解毒膠囊從第11天2天以後才開始出現下滑，說明它對死亡保護有很好的作用。

抗病毒機理研究表明：採用甲型H1N1流感病毒感染正常小鼠造成肺炎模型後，疏風解毒膠囊有上調IFN- α 的作用，顯著降低病毒載量的作用；下調TNF- α 的作用，顯著升高SOD活力的作用。疏風解毒膠囊在體外培養MCDK細胞上對甲型H1N1流感病毒FM1所致細胞病變有明顯抑制作用，治療指數TI為15.95，達菲為8.38，作用明顯優於達菲。

中國中醫科學院西苑醫院王書臣教授表示，疏風解毒膠囊治療急性上呼吸道感染風熱證有較好的療效，有明顯的改善白細胞異常及降低異常體溫的作用。中藥起到這麼好的臨床療效，跟組方有關係。該藥處方中包含虎杖、連翹、板藍根、柴胡、敗醬草、馬鞭草、蘆根、甘草等。其中虎杖清熱解毒、去痰止咳、活血化瘀，其清熱解毒的功能最為明顯。連翹、板藍根、敗醬草都有良好的清熱解毒作用；馬鞭草不但可清熱祛風，還可除濕通滯，不少著名醫家用其治療風濕性關節炎；柴胡和蘆根有很好的透散作用，發汗解熱，有利於疾病的快速緩解，甘草具有清熱調和作用。

正值全球的甲型H1N1流感的蔓延，抗甲流中藥備受廣交會客商的追捧。中國醫藥保健品進出口商會副會長倪如林表示，由於中醫藥防治甲型H1N1流感療效確切，各國採購商更多地將目光投向了中成藥，催熱了防治流感中成藥的出口商機。據悉，廣交會開館前兩天裡，疏風解毒膠囊已達成意向訂單4000多萬元人民幣。

頻頻落枕易生頸椎病

相信許多人都試過落枕：起床後脖子肌肉僵硬且疼痛，稍動一下頸項都會隱隱作痛，總之就令人渾身不自在。不過，你有否想過常常落枕原來暗藏頸椎病危機？

睡姿不正致「瞓厲頸」

「瞓厲頸」（落枕）在醫學上稱為急性頸椎關節周圍炎，是常於睡後出現的頸部僵直性疼痛。落枕通常由不正確的睡姿所致，因頸部某組肌肉痙攣而使頸項一側的肌肉酸痛，頸椎的活動度因而大受限制，就連點頭、抬頭、彎曲和轉動頸項等簡單動作亦因痛楚而難以完成。

頸椎失穩令落枕頻生

許多人誤以為落枕只是小毛病，但其實頻頻落枕是頸椎勞損的警號！因為經常落枕代表了頸椎周圍的韌帶已經鬆弛，失去維護頸椎關節穩定的功能，必須盡快接受治療。而且反覆落枕更有可能加劇頸椎勞損的程度而導致慢性頸椎病的發生！因爲長期睡姿不正會令頸椎勞損，繼而可使頸脊髓或頸神經因受壓迫而引發身體出現許多不適症狀，甚至可導致頸椎錯位或變形、椎間隙變窄、頸椎正常弧度改變、頸椎骨質增生等慢性頸椎毛病。

慢性頸椎病手尾長

慢性頸椎病治療過程相當漫長，而且具復發性，不容易根除。輕則使頭、頸、肩及手臂麻木，或面、舌、手麻痹；重則可致肢體軟弱無力，甚至出現大小便失禁及癱瘓的嚴重情況，所以若你經常落枕，就應請醫生檢查和接受相應的治療。

靚枕正睡姿防落枕

要避免經常落枕而影響頸椎健康，你必須使用合適的枕頭和保持良好的睡姿。

枕頭：高度與肩相若，硬度足夠平穩地承托頭部。過高或過低、過軟或過硬的枕頭都會造成頸部壓力，導致頭部供血不足；亦會令頸項局部肌肉得不到放鬆，睡醒時易有疲勞感；而且更可能導致頸椎勞損而形成慢性頸椎病。

睡姿：以仰卧為主，側卧為輔。躺下時頭部應完全在枕頭上以維持頸椎的自然弧度，呼吸保持暢順，全身肌肉放鬆。

（本文摘錄自馮潔茵醫生的文章）

久喝番瀉葉會傷肝

番瀉葉是一種常用中藥，功能為瀉熱行滯、通便利水等，常用於熱結積滯，便祕腹痛，水腫脹滿等症狀。

不少人為了減肥把番瀉葉當作「瀉藥」，用來泡茶喝。然而，長期或過量使用番瀉葉副作用相當多。特別是將其長期當茶喝的做法很危險。研究表明，長期使用番瀉葉會減弱胃腸蠕動功能，使得排便更加困難而致便祕加重。此外，長期使用番瀉葉還對肝臟很不利，可造成肝功能受損。曾有多例將番瀉葉當茶喝而致急性肝損傷的報道，患者出現腹脹、厭油、消化不良等症狀，肝區壓痛、黃疸等體徵以及肝功能不同程度減退等。

臨床表現，反映長期服用番瀉葉具有一定肝毒性。