

英《新科學家》報道甲流患者半數無發熱

## 中醫專家：

## 甲流與寒疫密切相關

中華醫藥版於上周一（一月十一日），刊出特約記者撰寫的中醫藥防治流感專題文章，講述內地名老中醫李可，日前在廣州舉行的「全國經方臨床運用（肺系疾病）高級研修班」上指出：二〇〇九年爆發的甲流屬寒疫。然而，現時內地不少衛生部門公布的防治甲流方案，都是將甲流定性為溫疫。

陸續有中醫專家對此發表意見。中國中醫科學院的曹洪欣教授撰寫題為「寒疫與甲型H1N1流感治療」的文章，於一月十三日刊出《中國中醫藥報》，編者選輯其精要供中醫業界及讀者參考。

根據衛生部《甲型H1N1流感診療方案》，甲型H1N1流感主要臨床症狀：發熱、咽痛、流涕、鼻塞、咳嗽、咯痰、頭痛、全身酸痛、乏力；部分病例出現嘔吐或腹瀉；少數病例僅有輕微的上呼吸道症狀，無發熱。

曹洪欣指出：「英國《新科學家》雜誌報道甲型H1N1流感患者有半數以上病例無發熱症狀，也有報道甲流重症病人有10%無發熱症狀。我們在臨床中也發現部分甲型H1N1流感患者表現為只惡寒不發熱、或惡寒重發熱輕、或先惡寒後發熱、伴無汗、周身疼痛、鼻塞流清涕、苔白或

白膩等表現，結合其發病迅速、傳染性強等特徵，綜合分析甲型H1N1流感的臨床徵象，我們認為甲型H1N1流感與寒疫密切相關。」

曹教授認為，甲型H1N1流感病情與發病季節、個體體質以及病毒變異密切相關，表現錯綜複雜，病情演變與轉歸不一。中醫學認識瘟疫是根據病人臨床徵象而辨證論治，因此，無論病毒變異與否，中醫瘟疫理論與實踐優勢是治療甲型H1N1流感的有效途徑，也是提高臨床療效的關鍵。根據寒疫演變的臨床特點，曹教授在文中提出對證治方——



## 臨床特點・辨證論治

寒疫的演變趨勢或寒邪傷陽或從陽化熱，當辨證治療。對於寒疫之邪，入裡傷陽，出現肢冷、昏厥則宜回陽救逆之法；寒毒入裡化熱，出現持續高熱、口渴、神昏譫語者應清熱解毒、涼血開竅。

## 初起：荆防敗毒散加減

分析甲型H1N1流感的臨床特點，初起惡寒、無汗、周身疼痛，苔白或白膩，脈浮或浮緊者，宜選荆防敗毒散加減治療，藥用：荆芥15g，防風10g，羌活15g，獨活15g，川芎15g，柴胡15g，前胡10g，桔梗10g，枳殼

10g，茯苓15g，甘草10克，可酌加金銀花20g，連翹20g增加解毒之力，以疏風散寒解毒。

## 邪正之爭：小柴胡湯加減

對於邪正交爭，邪踞少陽，而表現以惡寒與發熱交替出現，胸悶、納呆、噁心、咽痛、周身酸痛、苔白、脈弦，可用小柴胡湯加減。藥用柴胡20g，黃芩15g，清半夏10g，黨參10g，蟶蠶10g，蟬蛻10g，金銀花20g，連翹20g，甘草10g，以和解透邪解毒。

## 寒邪化熱：麻黃升麻湯

對於寒邪從陽化熱，發熱逐漸加重，高熱持續不退，或嘔吐、腹瀉、乏力、周身酸痛、咽痛、苔白膩、脈弦滑或滑數者，可選麻黃升麻湯加減治療：麻黃6g，升麻10g，知母15g，石膏30g，黃芩15g，玉竹10g，白芍15g，桂枝10g，茯苓15g，白朮15g，乾薑6g，金銀花30g，連翹30g，甘草10g，以透邪清熱解毒。

## 寒邪入裡：急救回陽湯

若寒邪入裡損傷陽氣，見惡寒或畏寒、四肢厥冷，嘔吐不渴，腹痛腹瀉，苔白滑，脈弱，可選用急救回陽湯加減治療：製附子10g，黨參15g，乾薑10g，白朮15g，桃仁10g，紅花10g，連翹15g，甘草10g，以溫陽益氣活血解毒。

## 中醫治療DIY

## 穴位按摩防治感冒

感冒初起時，可採用穴位按摩治療；也可以一邊服用感冒藥，一邊施用按摩法輔助治療，可加速感冒痊愈。

## 風池穴——

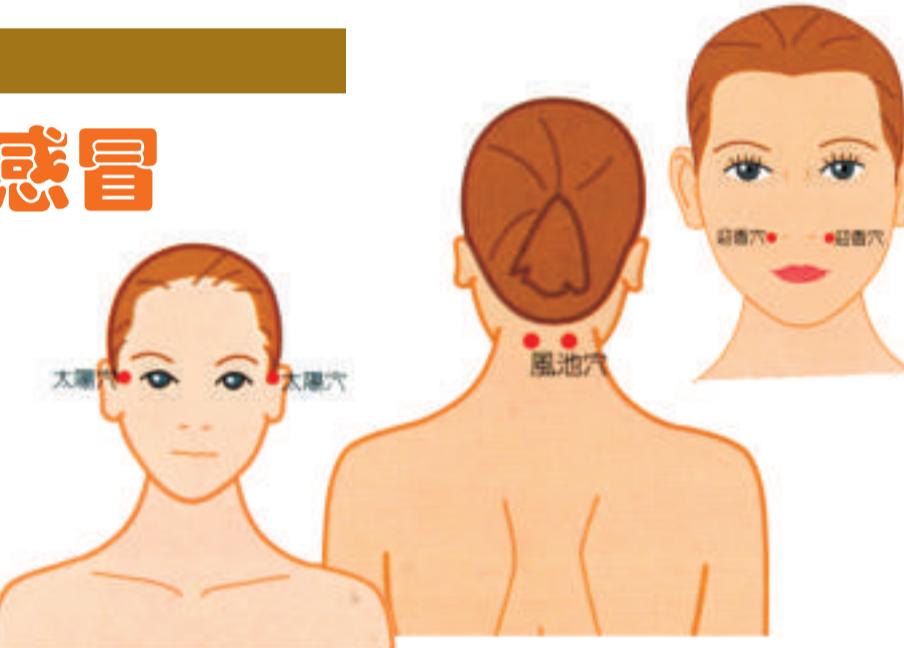
患者坐椅子上，頭略低，頸部放鬆，雙手自然彎曲，用食指來回摩擦風池穴（位於項後枕骨下兩側凹陷處，相當於耳垂齊平）。並用按揉手法，至有酸、脹、麻、重感覺為度，患者感到局部發熱、渾身輕鬆為止。

## 太陽穴——

如頭昏症狀較重，可按揉太陽穴（位於眉梢與外眼角連線中點，向後約1寸凹陷處）40下，或捏耳垂數十下，頭昏即可緩解。

## 迎香穴——

如鼻塞較重可按摩鼻翼兩側處的迎香穴（位於鼻翼外緣中點，旁開約0.5寸，當鼻唇溝凹陷處），可上下按揉，直到鼻通為止。



## 淮山蓮子茨實鵝鴨湯

**主治：**兒童脾虛泄瀉，食慾不振，及消化不良等症。

**材料：**淮山藥一兩（三十克） 湘蓮子去芯八錢（二十四克） 肇茨實八錢（二十四克） 鵝鴨兩隻

**製法：**先將蓮子去芯，鵝鴨剖淨用薑片出水備用。連同各物齊放入企身陶器煲，用普通火候煲兩小時半，用疏孔撈殼撈起不易煲化的茨實等物，加食鹽調味，放入暖壺保存，作茶飲，或佐膳飲湯吃少許肉及藥材渣。

**食法：**每天吃四至五次，如治以止泄可煲湯改煲粥，療效更佳。食慾不振者吃至食慾較佳，然後改隔兩三天續吃一次，鞏固健脾開胃效果。



## 粥是養胃佳品

寒冷季節，人們習慣於喝滾燙的熱飲，包括熱湯、熱茶。殊不知這些熱湯水隨着消化道一路流到胃裡，會引起消化道和胃黏膜的損傷，為胃潰瘍和慢性胃炎提供了可乘之機。

中醫認為，稀軟溫熱的粥屬於養胃佳品。如果可能，每天喝一次粥是最實惠簡單的養胃妙招。針對不同的人群和不同的體質，可以在白粥中加入一些藥材。如體質偏熱者可用蒲公英、夏枯草煲粥；體質偏涼者可適當加黨參、黃芪等。早餐吃牛奶燕麥粥，可以養胃和脾；晚餐吃小米粥，暖胃安神；玉米粥、南瓜大米粥等雜糧粥，可以清腸胃；牛肉粥補中益氣，滋養腸胃；羊肉粥益氣補虛，溫中暖下，壯胃健脾；粳米大棗蓮子粥養胃健脾，還可防治缺鐵性貧血。

## 兒童聽力受損元兇：中耳炎

中耳炎是其中一種最常見於小孩的感染症。兒童感冒經常會併發中耳炎，八成兒童在三歲前會患上一次以上的中耳炎，這是造成兒童聽力損失的最常見原因。

## 為何會患中耳炎？

耳咽管將中耳腔與咽喉接通，當患上感冒、上呼吸道發炎時，耳咽管常會因組織水腫而塞住，令中耳腔的分泌物無法排出而導致漿液性中耳炎。由於小孩的耳咽管較短，且成水平走向，所以最常見的情況是咽喉的細菌逆行至中耳腔繁殖，導致化膿性中耳炎。其他中耳炎的原因包括：腺樣體肥大、頸裂、鼻炎、鼻咽腫瘤、過敏等。

急性中耳炎有什麼徵狀？徵狀包括耳痛、耳朵流膿、痕癢，亦會出現聽覺障礙，對聲音反應較遲鈍，甚至煩躁不安、發燒、無法安睡等。

可能引發的併發症？如治療不當，反覆發炎，鼓膜上的穿洞就無法復原，容易引起慢性中耳炎。如中耳長期積膿，就可能需要進行手術，否則耳後的骨頭會發炎，或是蔓延到腦部而引起髓膜炎。

喪失聽力亦是常見的後遺症，通常由急性或慢性積水所引致，當

積水消失或經手術引流後，聽力便可逐漸恢復。但如因嚴重感染造成中耳沾黏、耳膜硬化或骨頭因發炎而導致傳導困難，則會令聽力永久喪失。二至三歲的兒童正值語言學習黃金時期，暫時性、陣發性或持續性喪失聽力都會對他們造成語言、認知能力及情緒發展的障礙。

## 怎樣治療？

一般用適當的抗生素治療七至十四天，加上抗組織胺及黏膜收縮劑，可以加快令鼻咽及歐氏管消腫，以便將中耳腔的膿液排出；另外，醫生還會處方適當的退熱鎮痛劑。若耳膜腫脹得太厲害，醫生會採取耳膜切開的方法，一般效果都很好，而且幾乎不會有併發症，其穿孔處會在一兩天內愈合。

## 怎樣預防中耳炎？

曾經患上中耳炎的兒童很大機會復發，因此他們要避免感冒，在流感高峰期注射流感疫苗是有效的預防方法。一旦受到感染，便應盡快請醫生檢查耳朵，預防或治療中耳炎。

（本文摘錄自方國華醫生的文章）

## 如何抵禦「自由基」(2)

上文筆者提及注意個人習慣，增進環保意識，加上強健體質，就可以盡量避免外來及體內環境產生出來的自由基侵害。有讀者要求詳述多一些不良生活習慣與自由基的禍害的關係，筆者是樂於解釋的，大家明白不良的習慣會助長自由基的侵襲，影響健康，就盡可能改善吧。

根據科研報告指出，抽煙是產生最快及最多自由基的途徑，當「吸煙一族」每吸一口煙的時候就會製造十萬個以上的自由基。試想一下，一支煙可供煙民吹得多少口呢？產生出來的自由基不但積累在自己體內，還會影響身旁吸入二手煙的人，令煙民本身及別人的組織與器官受到侵襲，衍生許多慢性的疾病，甚至癌症。

酗酒亦是另一途徑令體內產生自由基，由於體內是不能儲存酒精的，所以肝臟須要處理90%所飲用的酒精。在肝臟代謝解毒的過程中就會產生許多的自由基，危害細胞，誘發慢性疾病。

由於水分佔了人體的80%，當身體受X光等輻射照射時，就很容易引起體內細胞水分子變成離子化，進而產生自由基。在陽光的光線中，當紫紅外線照射到細胞中的核酸（DNA、RNA）就會變成能量很高的物質，這些高能量的物質就會把自身的能量轉移給周邊的氧分子，這氧分子便立刻變成了反應極高的自由基。所以我們應盡量減少輻射及暴曬的機會。

黃施博 註冊脊醫、註冊中醫