

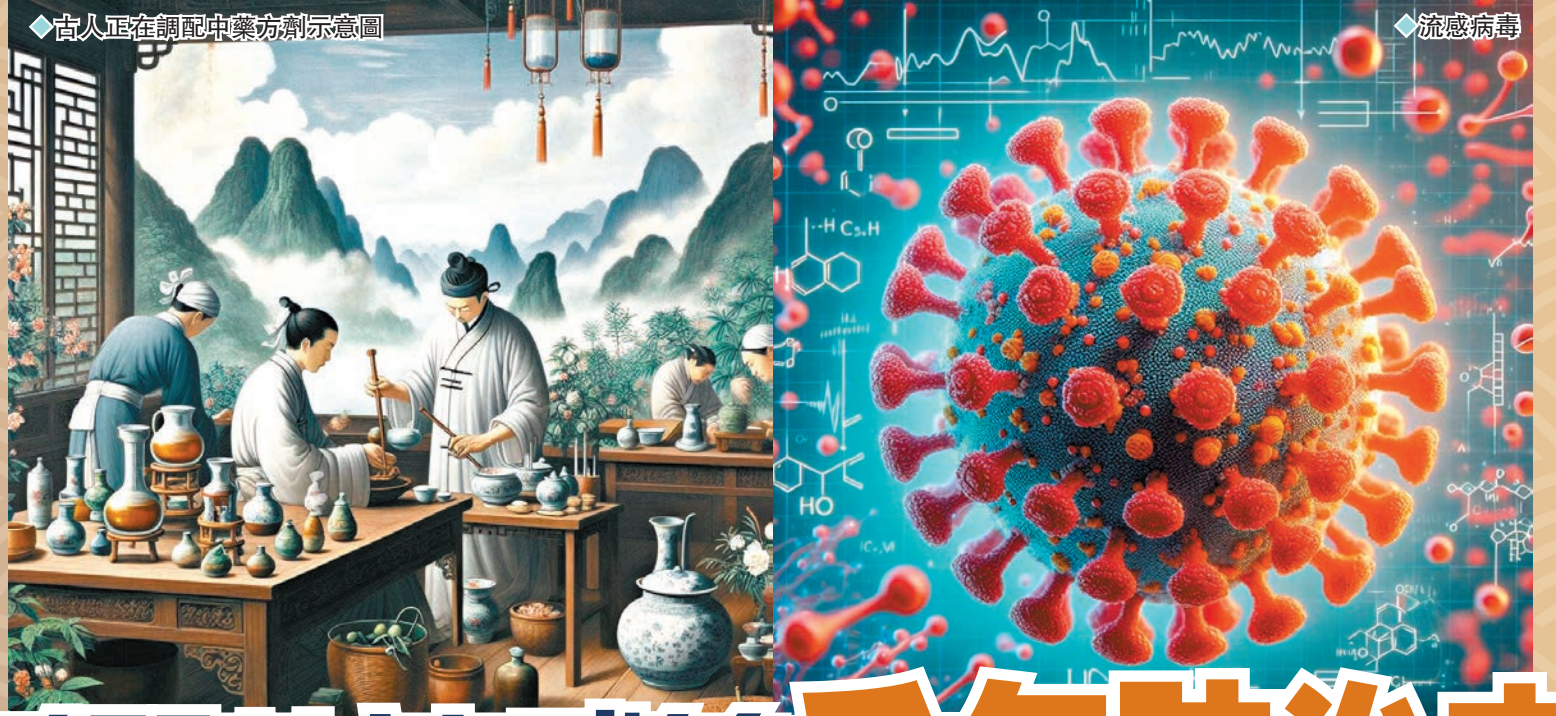
季節性流感是由常見的流感病毒引致的呼吸道感染疾病，有關病毒主要分為甲型、乙型和丙型三類，它有着明顯的季節特點，通常於每年一至四月和七、八月流行。季節性流感的病徵包括發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、肌肉痛、疲倦和頭痛，亦可能出現嘔吐和腹瀉等。雖然多數病徵會於一周內自然緩解，但咳嗽通常還要持續一段頗長的時間。至於長者或免疫力較低的人士一旦染上流感，或會出現嚴重的併發症，例如支氣管炎或肺炎等，嚴重者甚至死亡。因此，有效地預防流感對公共衛生來說具有相當的必要性。



王錦超 註冊中醫師

文：香港中醫學會副秘書長 王錦超註冊中醫師 圖：王錦超、資料圖片、網上圖片

流感病毒的外層有兩種不同糖蛋白構成放射狀突起，即血凝素(Haemagglutinin，一般標示為H)和神經氨酸酶(Neuraminidase，一般標示為N)，一旦H和N抗原結構出現改變，流感病毒就會變異，產生新的病毒株。其中，甲型流感病毒的抗原變異較快，大約每1至3年便可發生一次。因此，世界衛生組織每年都會根據推算，建議該年度的季節性流感應採用的疫苗組合，以降低感染和傳播風險。



季節性流感的千年防治史

內強正氣 講究辨證論治

「溫病學」在治療流感 地位舉足輕重

其實，自人類出現以來，流感這疾病自古皆有，我國古人對它又是如何理解和應對的呢？自從有文字開始，古人已開始記錄抗擊「流感」的方法。不過，由於古人並沒有細菌、病毒的概念，因此傳統中醫學並無「流感」一詞，但就以「邪氣」來形容這些從外而來的致病因素，並以「傷寒」、「溫

病」、「疫癘」、「瘟疫」這些名目來進行分型和歸納，從而提出相關的治法方藥。就以經典的方書《傷寒論》為例，書中收載有關治療「傷寒」以及其併發症的方劑就有113首，當中有不少家傳戶曉的方劑，例如「葛根湯」、「小柴胡湯」、「小青龍湯」等，至今仍在臨床治療中廣泛應用。而自清代開始崛起的「溫病學」，也提出了如何治療以發熱為特徵，並多數具有傳染性的「溫病」的特效治法，其中以清代吳鞠通所著的《溫病條辨》中所收載的方劑「銀翹散」更是其代表作。此方除了常用於流感外，在新冠疫情期間更是勞績卓

越。它不但是臨床治療新冠病人的基礎方之一，就連眾所周知的「蓮花清瘟膠囊」其實也是根據「銀翹散」的處方組成，結合《傷寒論》的「麻杏石甘湯」化裁而成，可見「溫病學」在治療流感以至新型傳染病的層面上的地位舉足輕重。不過，須注意的是，中醫學所指的「傷寒」、「溫病」是對疾病的一種歸納方式，它並非完全等同於現代醫學的「流感」，所以臨床上仍須講究辨證論治，按照患者的實際情況選用適當的方藥，決不能一見流感徵狀就將古方盲目亂套。因此，在使用各種中藥之前，建議還是先諮詢中醫師意見，以策安全。



▲《溫病學》

▲《傷寒論》

黃耆白朮防風三藥合用 具扶正驅邪效果

至於如何預防季節性流感，早在二千多年前的《黃帝內經》已有提示，書中有云：「正氣存內，邪不可干，邪之所湊，其氣必虛」，一語道出預防疾病的關鍵。古朝鮮一部醫學經典《醫方聚類》就收載了一條名叫「玉屏風散」的名方，至今仍經常用於增強體質，提升抗病能力的用途，此方由黃耆、白朮、防風三味藥組成。方中黃耆補氣固表、白朮健脾化濕、防風外禦風邪，內強正氣。三藥合用具有扶正驅邪的效果，猶如給人體添加一道屏障，故名玉屏風散。不少現代研究也表明，玉屏風散可提升免疫力，尤其是呼吸道的抵抗力。因此，用作預防流感的話，也是一條不可多得的經典奇方。



◆《黃帝內經》



◆黃耆



◆白朮



◆防風

把大蒜搗碎直接生吃 考證預防感冒有效

不過，也許更多人關心的是，到底有沒有一些食物，也具有預防疾病功效的呢？當然是有的，今次我們就來探討一種十分普通，但又可以很好地預防感冒的食材，那就是大蒜了。大蒜防治感冒，以往一直都是坊間流傳的都市傳說，然而為了考證是否真有其事，Elizabeth Lissiman、Alice L Bhasale 等人在考克蘭圖書館(Cochrane Library)循證醫學資料庫中進行文獻檢索，試圖找出真相。在研究過程中，她們檢索到一項為期12周的隨機對照試驗。該試驗將146名受試者隨機分配到兩組：一組每天服用含有大蒜素的大蒜膠囊，另一組則服用外觀看起來很像大蒜膠囊的安慰劑。試驗結果顯示，服用大蒜膠囊的受試者組別在實驗期間只發生了24次感冒，而服用安慰劑的組別則有65次感冒(P<0.001)。換言之，服用大蒜膠囊令感冒的發生率足足降低了三分之二。而恢復



大蒜中的大蒜素是天然抗菌素，對多種致病菌有明顯抑制和殺滅作用，生吃大蒜是預防流感和腸道感染病的有效方法。

時間方面，安慰劑組平均為5.63天，大蒜組則為4.63天。兩組雖然比較接近，不過直接從數值上比較的話，可見大蒜組仍比安慰劑組平均提早一天康復。然而，必須指出的是，大蒜的主要有效成分大蒜素是由蒜氨酸和蒜酶等物質，在大蒜搗碎後互相接觸而形成的，而且大蒜素在高溫下也容易受到破壞。因此，若想科學地獲得大蒜素帶來的好處，最理想的吃法是把大蒜搗碎，並先放置10至15分鐘，讓大蒜素有足夠的時間生成，最後不經煎煮直接生吃，這樣就能發揮它的最大效果。

健康資訊

全城有機日 2024 中環舉行 推廣本地有機低碳物產

由香港有機資源中心主辦的年度大型盛事「全城有機日2024」載譽歸來，將於3月3日在中環遮打花園及遮打道行人專用區舉行，屆時整條遮打道將會化身為大型有機市場及嘉年華場地，近100間本地有機農場、漁場及有機零售商將於活動當日設置攤位，市民可一次過搜羅最優質的新鮮有機魚菜及產品。除了限量HK\$1蔬菜包外，市民還可獲得點點綠\$50電子優惠券(需讚好點點綠Facebook及Ig專頁)及享有多項獨家購物折扣優惠。現場並設多個有機工作坊、遊戲攤位及展覽，大會更邀得星級嘉賓為大家帶來各項精彩表演，節目豐富，適合一家大小齊參與！

值及質量，包括將蔬菜產量增加至現時的4倍、養殖海魚量增加至現時的10倍，而市民亦有機會享用更多元化、品質更優良以及碳里程更少的漁農物產，讓有機漁農業於香港整體發展中亦將佔有更重要位置。今年，「全城有機日2024」以「擁抱有機生活，邁向智慧未來」為主題，宣揚以新科技及可持續發展方向促進有機漁農業發展，並響應香港特區政府將香港發展成智慧型綠色都市的願景，鼓勵市民選擇更健康的有機優質漁農食品，將有機生活方式融入日常生活，同時促進有機漁農業發展。除台上的精彩表演以外，家長還可與小朋友一起參與台下多個攤位遊戲，讓小朋友以輕鬆有趣的方式，增進對有機物產及環保的知識。而且，現場還設有不同的有機工作坊，為市民帶來全新的有機體驗，盡情享受有機樂趣。

◆文：雨文



◆本地漁農業可持續發展。



◆今年「全城有機日2024」跟去年一樣，也是在中環遮打花園及遮打道行人專用區舉行。

「健康腦朋友」認知篩查大行動 助及早發現潛在阿茲海默症患者

香港70歲或以上長者的認知障礙症發率為百分之9.3，而預計發率每二十年會增加一倍，更有研究推算，隨著本港人口高齡化，至2039年便會有超過三十萬名認知障礙症患者，情況不容忽視。認知障礙症中，阿茲海默症大約佔七成個案。當一個人常在短期記憶上有困難，記憶問題比同齡人士的平均程度嚴重，便有機會患有輕度認知障礙。此症是一個由正常老化演變成認知障礙的過渡階段，患者雖可以進行日常活動，但日後會有較高的機率罹患認知障礙症，如阿茲海默症。為避免發展至不可逆轉的階段，及早識別輕度認知障礙和輕度阿茲海默症患者，作介入治療至關重要。

有見及此，港怡醫院、社企銀騎士和衛材(香港)聯合主辦，香港首個以「輕度認知障礙」為主題的社區腦部健康教育活動，以香港島南區作起點，透過社區講座、街站簡單篩查等，喚起公眾關注，增強地區居民及阿茲海默症患者家屬對輕度認知障礙的認識，協助他們篩查，及早識別潛在患者和發現輕度阿茲海默症，以免錯過治療良機，致令最終發展成認知障礙症，共同守護大眾腦部健康。輕度認知障礙患者在記憶力、語言能



◆以「輕度認知障礙」為主題的健康教育活動。

力、思考或判斷能力的衰退，都會比同齡人士的平均程度嚴重，出現健忘、迷失思路、表達困難、判斷錯誤和對時間地點感到模糊的情況。港怡醫院神經科顧問醫生楊思偉指，醫學界多年來一直研究不同減緩或治療此類病症的方法，他說：「阿茲海默症患者的大腦積聚了過量、異常的澱粉狀蛋白質及神經纖維纏結，造成腦細胞死亡和腦萎縮，引致漸進式的認知退步。現時在治療早期阿茲海默症方面有更多的選擇，除了舒緩病徵外，更包括可清除阿茲海默症早期患者大腦中的澱粉狀蛋白斑塊的藥物，幫助減緩他們的認知能力下降速度，及延緩日後演變成阿茲海默症的機會。」

◆文：Health