

## 中醫預防流感

中醫學根據不同致病原因和症狀，將感冒分為普通感冒和時行感冒。

普通感冒的主要病因是感染風邪，令肺、衛氣的功能失調引起，與氣候溫差大，淋雨、汗出受風有密切關係，臨床以風寒感冒及風熱感冒多見，初起症見鼻塞、流涕、噴嚏、聲重、怕風、繼則發熱、咳嗽，咽癢或痛、頭痛等，一般全身症狀不重，病情一般較輕。

時行感冒多呈流行性，病因為感染時行疫癘之氣，即具傳染性的致病因素，隨噴嚏或咳嗽在空氣傳播，侵入人體。症見惡寒，甚則寒戰，高熱，周身酸痛，全身症狀明顯，其後出現鼻塞、流涕、噴嚏、咳嗽、咽痛等，病情一般較重，易出現併發症。

要有效預防感冒，市民應注意保持環境衛生，遠離病源，並養成良好生活習慣，保持個人衛生，勤洗手、不隨地吐痰，不共用餐具等。此外，中醫學有不少預防感冒的經驗與方法，例如：

1. 順應四季氣候變化，如春防風，夏防暑，秋防燥，冬防寒等。
2. 勞逸適度，堅持適當運動。過勞、包括勞力、勞神、房勞會耗氣傷血；太懶，則氣血運行不暢。
3. 飲食調養，原則包括：飲食均衡有節、定時定量、食物溫度適宜、以及根據季節、環境、年齡、性別、體質等因素選擇食物。日常烹調食物適量加入蔥頭、蒜、薑、醋等，對預防感冒也有幫助。
4. 中藥預防，如板藍根、荊芥、薄荷等。但應注意使用中藥預防感冒須因應個人體質，使用前必須諮詢中醫師，並不可長期過量服用。長者、兒童、懷孕婦女或長期病患者，切勿自行隨意用藥。

衛生署中醫藥規管辦公室亦印製了小冊子「中醫藥預防感冒」，詳情可瀏覽衛生署中醫藥規管辦公室的網頁。