

## 中医预防流感

中医学根据不同致病原因和症状，将感冒分为普通感冒和时行感冒。

普通感冒的主要病因是感染风邪，令肺、卫气的功能失调引起，与气候温差大，淋雨、汗出受风有密切关系，临床以风寒感冒及风热感冒多见，初起症见鼻塞、流涕、喷嚏、声重、怕风、继则发热、咳嗽，咽痒或痛、头痛等，一般全身症状不重，病情一般较轻。

时行感冒多呈流行性，病因为感染时行疫疠之气，即具传染性的致病因素，随喷嚏或咳嗽在空气传播，侵入人体。症见恶寒，甚则寒战，高热，周身酸痛，全身症状明显，其后出现鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、咽痛等，病情一般较重，易出现并发症。

要有效预防感冒，市民应注意保持环境卫生，远离病源，并养成良好生活习惯，保持个人卫生，勤洗手、不随地吐痰，不共享餐具等。此外，中医学有不少预防感冒的经验与方法，例如：

1. 顺应四季气候变化，如春防风，夏防暑，秋防燥，冬防寒等。
2. 劳逸适度，坚持适当运动。过劳、包括劳力、劳神、房劳会耗气伤血；太懒，则气血运行不畅。
3. 饮食调养，原则包括：饮食均衡有节、定时定量、食物温度适宜、以及根据季节、环境、年龄、性别、体质等因素选择食物。日常烹调食物适量加入葱头、蒜、姜、醋等，对预防感冒也有帮助。
4. 中药预防，如板蓝根、荆芥、薄荷等。但应注意使用中药预防感冒须因应个人体质，使用前必须咨询中医师，并不可长期过量服用。长者、儿童、怀孕妇女或长期病患者，切勿自行随意用药。

卫生署中医药规管办公室亦印制了小册子「中医药预防感冒」，详情可浏览卫生署中医药规管办公室的网页。

卫生署中医药规管办公室