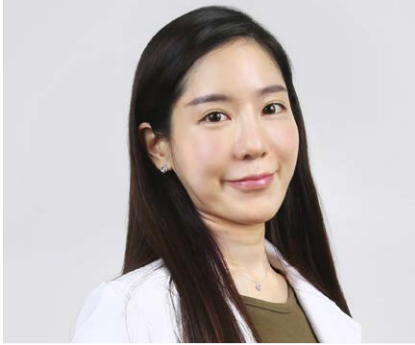


中醫如何防治流感？

文／臺中榮總傳統醫學部醫師 楊又琦

傳統醫學部

楊又琦 醫師



【主治專長】

過敏性鼻炎、感冒、咳嗽、夜尿、睡眠障礙、痛經、更年期障礙、消化不良、便秘、肌肉痠痛、一般針灸治療。

【門診時間】

週四下午。

前言

許多人都曾有過這樣的經驗，一覺醒來頭昏腦脹，甚至燒到發抖。原本以為只是普通感冒，卻發現身邊的親朋好友也接連中招。這，很可能不是巧合，而是流感來了。流感，全名為流行性感感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道傳染病。每年冬春季節，流感往往流行，造成大量的發病與醫療負擔。流感症狀多變，從輕微的發燒、咳嗽、喉嚨痛，到嚴重的肺炎甚至危及生命都有可能。因此，了解流感的特性及預防方法，對保護自己和家人非常重要。

流感如何診斷？

流感由 A、B、C 型流感病毒引起，其中 A、B 型是主要引起季節性流感流行的病毒。流感病毒經由飛沫、接觸傳播，感染後潛伏期約 1 至 4 天，主要症狀包括突發高燒、頭痛、全身酸痛、咳嗽、喉嚨痛及乏力。流感高危險群包含嬰幼兒、老人、孕婦及慢性病患者，這些族群一旦感染，病情常較嚴重。

感冒與流感常互相混淆，感冒為上呼吸道疾病，傳染性與病程也比較輕微。（比較詳見下表）

感冒

流感

病程	2-5天	7-14天
傳染性	不一	高傳染性
症狀	較輕微 喉嚨痛、打噴嚏、鼻塞、流鼻水	發燒、咳嗽、倦怠、頭痛、喉嚨痛、肌肉痠痛、流鼻水等
併發症	少見 (中耳炎或肺炎)	腦炎、肺炎、心肌炎 及其他嚴重之繼發性感或神經系統疾病等
治療方法	支持性療法 (症狀治療)	抗病毒藥劑及 支持性療法(症狀治療)

現代醫學主要依靠疫苗預防與抗病毒藥物治療，但流感病毒易變異，疫苗效力會隨病毒株改變而有所不同。此時，中醫提供了一套完整的防治觀念與治療方案，對於減輕症狀、縮短病程及預防併發症，具有獨特價值。

中醫治療流感的方法

中醫典籍稱流感屬「傷風」、「疫疹」、「溫病」。清代醫家王孟英指出「此五氣感人，古人皆謂之傷寒。」認為是由不同邪氣侵犯人體所導致。另外，由於風為百病之長，容易兼夾當令之時氣傷人，故流感的病因不少與風邪有關。其發病原因主要是外感風寒、風熱或疫毒侵襲人體，使人體正氣受損，衛氣失守，導致邪氣侵襲肺衛，出現發熱、咳嗽、頭痛等症狀。中醫強調「辨證施治」，即根據病患的體質與具體症狀，選擇對應的治療方式，以達到扶正祛邪、調和氣血、促進康復的效果。針對流感常見的證型，可依下列情況辨證選藥：

- **外感風寒型**：多見於初秋或寒冬時節，常表現為惡寒明顯、發熱較輕、無汗、頭痛、全身痠痛、鼻塞、流清涕、咳嗽、痰稀。舌苔薄白，脈象浮緊，屬於寒邪束表、肺氣受阻之證。
- **外感風熱型**：多見於春夏交替之際，症狀以發熱較重、惡寒較輕、出汗、

口乾、咳嗽、咽喉紅腫疼痛、痰黃黏稠為主。舌質紅、苔黃，脈象浮數，為風熱犯表、肺熱內盛所致。

- **疫毒侵襲型**：症狀相對較重，常見持續高燒、劇烈咳嗽，甚至出現痰中帶血，伴隨明顯的疲倦無力、精神不振。這類型屬於熱毒深入肺絡、正氣受損的情況，病情發展較快，需及時治療以防併發症。

日常生活保健

中醫提倡「正氣內存，邪不可干」，即保持良好的生活習慣和情志調養，增強身體抵抗力，就不容易被病毒侵襲。可飲用具有預防作用的中藥茶飲，如菊花茶、金銀花茶，以清熱解毒、增強抗病能力。亦建議多食用易消化且富含維生素的食物，如水梨、蘋果、蜂蜜等，有助於潤肺止咳。此外避免寒涼、辛辣刺激食物，增強體質。日常應注意保持室內通風，勤洗手，避免去人多密閉場所。感冒初期出現症狀時，及早就醫，辨證施治，防止病情加重。

總結來說，中醫對流感的認識源於「辨證論治」的整體觀，強調因時、因地、因人而異的治療方案，配合現代醫學，有望提升流感的防治效果。希望大眾能結合中西醫優勢，做好自身健康管理，迎接每一個健康的冬春季節。 