

中醫藥預防 流行性感



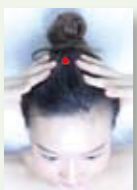
香港註冊中醫學會
慈善基金有限公司

穴位按摩 有效預防和舒緩感冒症狀

中醫認為“正氣存內，邪不可干；邪之所湊，其氣必虛”。流感時期發病與否與人體正氣強弱有密切關係，所以，提高人體正氣是預防感冒的根本方法。現在介紹八個簡易穴位，經常按摩能有效預防及舒緩感冒症狀。

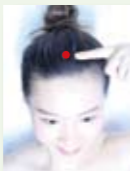
1 風池穴

功效：祛風散寒，清熱解表，明目利鼻。
可治療感冒，熱病，頭痛，眩暈，頸項強痛等。



2 百會穴

功效：熄風鎮靜，醒腦開竅。
可治療頭痛，眩暈，鼻塞等。



3 上星穴

功效：寧神熄風，清熱通鼻。
可治療熱病，頭痛目眩，鼻塞不通，眼痛等。



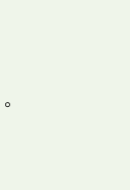
4 印堂穴

功效：鎮靜安神，明目通鼻。
可治療頭痛眩暈，鼻塞等。



5 太陽穴

功效：清熱消腫，通絡止痛。
可治療頭痛，眩暈，目赤腫痛等。



6 合谷穴

功效：清熱解表，理氣止痛。
可治療發熱惡寒，咳嗽，頭痛，眩暈，咽喉腫痛等。

7 迎香穴

功效：熄風清熱，通利鼻竅。
可治療鼻塞。



8 足三里

功效：全身性強壯要穴。
可和胃降逆，健脾化痰，補益正氣。

養生導引防流感

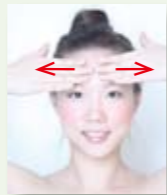
預備式：徹底清潔雙手。正坐或站立。
全身放鬆，呼吸減慢，排除雜念，
舌微頂上顎，兩目半閉合。

第一式：推前額

兩手指並合，指面從兩眉中央向前額髮際處後一寸直推30次，然後再從前額中央向各兩側分推30次。呼吸盡量減慢，吸氣時用力推，呼氣時放鬆。



解說：推前額可以有助疏通經絡和刺激咽喉和肺的全息反射區、上星、印堂和神庭等穴位，可治療咽喉腫痛、鼻炎、鼻塞、頭痛、感冒和增強抵抗力。



第二式：擦後腦

兩手十指交叉，以掌根抱著枕骨下部，從上向後下方搓摩30次。

解說：擦後腦可刺激風池、風府、天柱、玉枕、強間、啞門和腦戶等穴位，可治療咽喉腫痛、鼻塞、風熱感冒、頭痛和增強抵抗力。



第三式：揉鼻端、掃鼻翼、刮鼻樑

1. 揉鼻端：用右手食指按鼻尖部，順時針方向揉24次。
2. 掃鼻翼：用左右食指分別於鼻翼兩旁，上下按摩24次。



3. 刮鼻樑：用左手食指一上一下地推刮鼻樑24次。

解說：揉鼻端、掃鼻翼、刮鼻樑可刺激上心、肝、膽和脾的全息反射區、迎香和上迎香等穴位，可治療鼻塞、感冒和頭痛等症狀。



第四式：搓耳廓

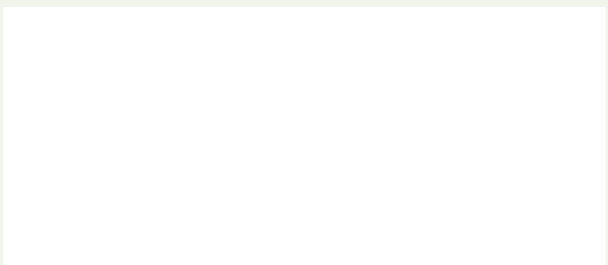
用拇指與食指緊按耳廓上部，食指用力上下揉搓至耳珠下部24次。

解說：搓耳廓可刺激全身各臟腑的耳穴，可增強體質和有效預防感冒。



出版：香港註冊中醫學會慈善基金有限公司
監製：香港註冊中醫學會學術部
策劃：「全民健康推廣活動」工作小組
鳴謝：林家揚博士、羅昉、張永達、李杏曜提供資料
參考：《九型體格系列之時行感冒解讀》
地址：香港北角英皇道367-373號上潤中心20樓C&D室
電話：(852) 3167 9829
傳真：(852) 3167 6909
網址：www.hkrcmp.org

如有問題，請向中醫師查詢：





認識時行感冒

中醫看流感

中醫學的「時行感冒」，泛指感受時行病毒所引起的急性呼吸道傳染性疾病，西醫學稱為「流行性感冒」。發生的原因多與氣候突變，寒熱失常有關，引致時邪疫癘（傳染病）的流行。發病特點是病情較重，複雜多變，致病力強，在短時間內廣泛流行，症狀和証型多相類似。



臨床表現

一般有1至3天的潛伏期。

突然起病，全身症狀較為明顯，有發燒、怕冷、四肢肌肉酸痛、倦怠乏力，體溫可高達39至40度，一般持續2至3天後漸退。

同時出現咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等呼吸道症狀，少數患者出現食慾不振，惡心嘔吐、腹瀉或便秘等輕度胃腸道症狀。病情比普通的感冒嚴重，身體恢復較慢。



「時行感冒」防護提示

1. 防疫清潔四部曲

第一部 洗手

先用肥皂或消毒液洗手，洗手時間最少1分鐘，不要遺漏指尖、指縫等部份，要使用流水，洗手後應自然乾燥或用一次性紙巾擦乾，公共場所最好使用感應式水龍頭開關。



第二部 洗臉

洗臉時要使用流水，由鼻中央向外沖洗多次，注意眼角、鼻角、口角和耳背需要加倍清洗。

第三部 洗鼻

雙掌合攏呈盤狀，盛滿清水，低頭置鼻於水中，用鼻緩緩噴氣。

第四部 漱口

每次外出歸來後，以及每日早、午、晚餐後，用淡鹽水漱口多次後吐出。



2. 足量飲水

建議(按不同體質的需要)每日飲水1500至2500毫升，避免因鼻咽部乾燥，黏膜分泌液不足，局部失去滋潤而增加感染機會。

3. 限制食鹽

食鹽過多，可使唾液分泌減少，唾液中溶菌酶減少，增加病毒在上呼吸道生長繁殖的機會。



4. 飲食清淡

忌進食過多肥膩辛辣的食物，避免加重脾胃功能的負荷，影響抗病的能力。



5. 多開窗戶，少開冷氣

開窗戶可以保持空氣新鮮流通，有效排出室內細菌病毒；少開冷氣可減少人體受寒冷的刺激，避免室內外溫差過大，增強人體對自然環境的適應能力。



6. 減少外出

感冒流行季節，應減少外出，不去或少去商場、車站、劇場、酒吧等人群密集、空氣不流通場所，必要時戴口罩。

7. 提倡戒煙

香煙中含有很多化學成分，能改變鼻腔分泌液濃度，使病毒容易進入呼吸系統；煙霧毒素可減緩鼻黏膜纖毛的蠕動速度，使鼻腔難以阻擋細菌、病毒、灰塵的侵入。



8. 洗曬被褥

被褥上由人體蒸發的汗水和油脂，是細菌病毒生長繁殖的有利條件，經常洗曬被褥，保持乾爽清潔，病毒則難以存活，同時太陽光的紫外線還可殺死病毒。



9. 清洗消毒

要經常清洗消毒毛巾，特別是在自己患感冒或感冒流行期間，更要勤洗。廚具、餐具要經常高溫消毒，冷氣機和空氣清新機的隔塵網要定期用消毒劑清洗。



時行感冒 Q & A

1. 中醫古籍有記載「流感」嗎？

中醫古籍並沒有「流感」這個病名的記載，但是卻有很多與「流感」証型相關、致病原因、發病特點和症狀相似的疾病（時行感冒）記載。這些都說明中醫藥對治療流感有豐富的臨床經驗。再者，配合現代中醫臨床和藥理的研究，中醫藥對防治流感有著重要的地位和優勢。

2. 流感發燒患者可以吃中藥嗎？

可以。很多中藥具有清熱解毒，鎮痛退熱，增強免疫力的功效，可有效治療流感引起的發熱症狀。但是，發燒的症狀是反映病情進展進入較嚴重的階段，尤其是高燒患者，可併發很多嚴重危害生命的疾病，建議結合中西醫藥治療方案。

3. 單以中藥治療流感可以嗎？

可以。根據大量中醫文獻記載和現代藥理研究顯示，中醫藥對治療流感有明顯療效。對於流感初期的患者進行中醫治療，可有效控制病情，但當流感患者的病情發展到較嚴重階段，建議中西醫結合治療。

4. 坊間抗流感食療方可以預防流感嗎？

可以。坊間有很多抗流感食療方，都是根據中醫師的臨床經驗和中醫古籍記載編寫和報導。但當大家還未清楚認識自己的體質之前，胡亂食用與體質相反屬性的食材和食療湯水，反而可能會令體質變差，增加患上流感的風險。故此，請緊記不要胡亂相信和使用非中醫師處方的抗流感食療方。

5. 中西藥一起使用，是否可加強治療流感作用？

是。現在很多專家已提倡中西結合治療各類疾病。在沙士期間，很多研究發現中西醫結合治療效果明顯，死亡率較低。但服用中西藥的時候最好分開服用，因為西藥和中藥的藥性不同，胡亂混合服用，不但影響療效，還會產生很多不同的副作用。建議用藥前先諮詢中醫師和西醫。