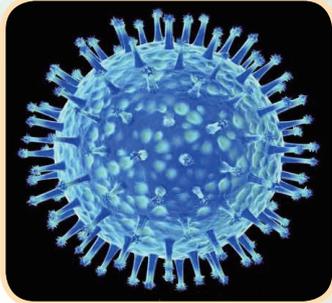




## 流感的歷史、現狀和對策

楊偉國（香港中國工程師學會主席/北京大學科學哲學博士）



『流感』一般可分為『人流感』、『禽流感』、『猴流感』、『豬流感』等多種，它們都是透過呼吸道感染病毒性流行傳染病。

中華民族對於季節性的流行病（不易傳染的稱為瘟病，易受感染的稱為瘟疫），自秦漢時代已著手研究。東漢末年醫家張仲景撰寫了具有劃時代的《傷寒雜病論》。明末有大瘟疫，醫學家吳有性深感「守古法不合今病」，大膽深入疫區，認真觀察研究，著成《瘟疫論》一書，創立「戾氣」學說。他認為空氣中存在著一種不可見、不可觸、不可聞、不可嗅的有形物——戾氣（現代稱為病毒）。這一深刻認識，對明清以後的傳染病學說的發展和系統化，奠定了堅實的基礎。

2004年底科學家公告多年的研究結果——1918年死於『西班牙流感』的5,000萬人，正是與禽流感傳人的H1N1；1957年亞洲型H2N2亦致100萬人死亡；1968年的香港型H3N2雖在港未造成重大死亡，但這種流感在全球亦屠殺了近百萬人。

令人心寒的H和N究竟是什麼？病毒是一種非生命的複雜有機分子，流感病毒和沙士病毒都好像一顆魚雷，內裏有可以複製的RNA，而外殼就似魚雷的凸出觸發器——病毒外殼的兩種樹狀突，一種是血凝素稱為H，另一種是神經氨酸苷酶稱為N，它們都是各種的糖蛋白質，只會選擇去攻擊特定的細胞，使這些群體被病毒感染，甚至死亡。H有1-15個亞型，N亦有1-9個亞型，由於H和N的組合不同，病毒的毒性與傳播速度也不相同。

究竟病毒是什麼？病毒是介乎無生命的化學物質和有生命的細胞之間的一種過渡物，現在科學家多認為病毒可能由細胞演化（退化）而來的。因為任何病毒都得依靠另一生命體才可複製自己（繁殖），它不能獨自增殖。所以它不是一個完整的生物，學術界亦只能稱它們為〔非細胞形態的生命體〕，這一類非細胞形態的物質包括有原體(prions)、病毒(virus)和類病毒(viroids)三種。病毒是藏在蛋白質外殼中的DNA或RNA分子，有特定的形狀。類病毒甚至於連外殼也沒有，完全是不定形的一種化學結構。呼吸道流感病毒外殼上的樹狀突H和N，有各自不同的化學特性。樹狀突H對酸性極敏感，遇上酸性環境亦會分解、滅毒，但當在鹼性狀況下，又會重新自動組合成原先的結構，恢復病毒感染力；樹狀突N對有機溶劑敏感，遇上有機溶劑亦會凝固、降毒。明瞭它們的特性，就可提供極有用的信息，讓我們用有效方法去預防流感的傳染。

在〔中國大百科全書——中國傳統醫學〕卷中，清晰列出對流行性感冒的預防措施：

- ①食醋蒸薰法，可對空氣消毒；
- ②用大青葉、板藍根、貫眾水煎代茶飲服；
- ③用10%大蒜液滴鼻。在〔中國大百科全書——現代醫學〕對流行性感冒(influenza)的病毒描述：流感病毒不耐熱，56°C數分鐘即失去致病力；酸、乙醚、甲醛、紫外線和各種消毒劑如酒精、石炭酸和漂白粉等均可使病毒滅活。又說：居室應通風，可用乳酸和食醋蒸薰消毒。南方民間習慣使用藥油，因藥油是有機溶劑，對流感病毒產生降毒作用。筆者認為民間很多預防措施，對避免瘟疫進一步擴散應記一大功。

2003年淘大花園因曾有一沙士患者停居而引發大擴散。當民居遇上污水渠堵塞，通渠技師習慣會用兩種常規板斧：廚房污水渠多因油漬堵塞，技師會在某些管道開口處灌入工業硫酸，硫酸遇水發熱，溶解脂肪產生通渠效應；遇上是廁所污水渠堵塞，技師會使用另外的一種物質——哥士的（固體的NaOH氫氧化鈉粒）含強鹼性，能促進糞便、頭髮、報紙、廁紙的分解。沙士病毒在自然環境中氧化、分解、滅活後，亦能在適合條件重組復活！

在瘟疫病毒散播季節，有關環衛工作者、醫務人員及科學界並沒關注鹼粒入污水渠引致病毒可能的復活。故筆者認為，日後在瘟疫猖獗時，有關方面應給予妥善的工作指引，將有助防止某類型的流行疾病擴散。



# 預防流感處方

流感病毒有蔓延趨勢，嚴重威脅人類健康。以下介紹七款預防流感處方：

## 1. 增強免疫力合劑

**主要功能：**加強人體物質和能量轉化，疏散人體空間淤熱，促進體內能量循環。

**藥物組成：**桂枝、連翹、蒲公英各1克。

**煎服法：**用滾水直接沖泡，當茶水飲用，每天可喝兩至三杯。若用水煎煮，可用兩碗水連藥煮，水滾後一至兩分鐘即熄火，早晚空腹各服一碗。

**適用人群：**此方組合簡單，不寒不燥，適合各類體質人士服用。

## 2. 清解合劑

**主要功能：**清解宣透

**藥物組成：**銀花15克、貫眾15克、白僵蠶10克、蘇葉6克、牛蒡子10克。

**煎服法：**水煎2次兌勻，1日2次，口服，每日1劑，連續服用3-5天。

**適用人群：**適合體質健壯、易上火或大便乾者。

## 3. 扶正合劑

**主要功能：**扶正固本

**藥物組成：**黃芪20克、白術10克、防風6克、銀花15克、連翹15克。

**煎服法：**水煎2次兌勻，1日2次，口服，每日1劑，連續服用3-5天。

**適用人群：**適合老幼體弱、易感冒或大便稀溏者。

## 4. 清宣透熱合劑

**主要功能：**清透表裡，宣洩鬱熱

**藥物組成：**炙麻黃10克、炒杏仁10克、生石膏45克、生甘草6克、僵蠶10克、蟬衣6克、片薑黃10克、酒軍6克、生黃芪15克。

**煎服法：**水煎2次兌勻，1日2次，口服，每日1劑。

**適應症：**病變早期，發病後1—7天。病機以疫毒襲肺、郁遏三焦為特徵。臨床表現以發熱、惡寒、咽痛、頭痛、肌肉酸痛、咳嗽身痛、舌紅苔黃厚、脈弦滑數為主症。

## 5. 肺胃兩清合劑

**主要功能：**清熱解毒，化濕和中

**藥物組成：**柴胡10克、葛根15克、黃芩10克、黃連3克、蒼術15克、藿香10克、姜半夏10克、桔梗10克、生薏仁30克。

**煎服法：**水煎2次兌勻，1日2次，或分數次頻服，每日1劑。

**適應症：**發病後3—10天。病機以疫毒熾盛、犯及肺胃為特徵。臨床表現發熱或惡寒，噁心、嘔吐、腹痛腹瀉、頭身、肌肉酸痛、舌紅苔黃膩、脈滑數。

## 6. 氣營兩清合劑

**主要功能：**清熱解毒，清氣涼營

**藥物組成：**生石膏60克、生地20克、水牛角30克、黃連6克、黃芩12克、知母10克、赤芍10克、地龍10克、瓜蒌15克、玄參15克。

**煎服法：**水煎2次兌勻，1日2次，或分數次頻服，或鼻飼，每日1劑。

**適應症：**病變中期，發病後3—10天。病機以疫毒熾盛、充斥為主特徵。臨床表現以咳嗽、胸悶憋氣、喘促氣短、煩躁不安、甚者神迷、甚則神昏、譫語。高燒不退、頭身劇痛、舌紅絳苔焦躁、脈沉細數為主症。

## 7. 補肺健脾合劑

**主要功能：**益氣養陰，調理肺脾

**藥物組成：**黃芪30克、當歸10克、北沙參15克、麥冬10克、五味子6克、生山藥30克、白術10克、生薏仁30克、丹參15克、赤芍各10克、焦山楂10克、甘草6克。

**煎服法：**水煎2次兌勻，1日2次，口服，每日1劑。

**適應症：**病變恢復期，發病後10—18天。病機以氣陰兩傷、肺脾兩虛、餘邪未盡為特徵。臨床表現以低熱、胸悶氣短、納呆、神疲體倦、舌淡暗苔薄膩、脈細滑為主症。

# 蘇菲世界 吃出健康

由蘇菲老師主持的〈吃出健康〉課程，本期分享的菜式

## 黑木耳五穀養生湯

**材料：**黑木耳、黑豆、黃豆、黑糯米、白果各1兩  
紅棗8粒、薑2片、瘦肉、白胡椒粉

**做法：**1. 黑木耳、黑豆、黃豆泡水過夜，先煮1小時。  
2. 黑糯米泡2小時水，紅棗去核，白果切半。  
3. 將1放入果汁機內打成汁，再加入黑糯米、瘦肉、紅棗、白果、薑片，慢火煮20分。  
4. 吃時撒上白胡椒粉調味。



# 中藥知多啲——本期介紹：連翹

## 簡介

連翹為木犀科落葉灌木連翹的果實，初熟果實蒸熟曬乾用。



植物型態



藥用部份

## 功效及臨床應用

### 傳統中醫

連翹味苦，微寒，歸肺、心、膽經，具清熱解毒，消癰（瘡腫）散結，疏散風熱的功效，一般劑量為6-15克（約2至4錢）。

連翹既能清心火，解瘡毒，又能散氣血凝聚，兼有消癰散結之功，故有「瘡家聖藥」之稱。治癰腫瘡毒，常與金銀花、蒲公英、野菊花等解毒消腫藥同用；與夏枯草、浙貝母、玄參、牡蠣等配伍，可起清肝散結，化痰消腫作用。連翹長於清心火，散上焦風熱，常與金銀花、薄荷、牛蒡子等同用，如著名的銀翹解毒散，用於有咽喉痛的初起感冒。連翹還有清心利尿之功效，與竹葉、木通、白茅根等利尿藥同用時，可用作治療小便澀痛。

### 空間醫學

連翹可清除由細胞輻射出的能量及熱量，善清除心臟周圍熱度，使其消散於毛孔；清除細胞內外之火，以至體內煩熱不適；又能運動脾胃，提升脾氣，促使物質轉化為能量。

取其清熱功效時，連翹用量不需多。1克連翹能疏散人體空間的瘀熱，降低體內熱量，使其散發於肌表，起清熱作用。作為日常保健及預防流行性感冒，可與蒲公英、桂枝各1克配合成小方沖服。連翹如用於消毒散結，用量則可增多一些（如3-7克，約1至2錢）。

### 現代研究

連翹果皮含甾醇、酚性成份（連翹酚）、生物鹼、齊墩果酸、香豆精類等，還有豐富的維生素 P 及少量主要揮發油，有廣譜抗菌作用。對金黃色葡萄球菌、賀氏痢疾杆菌有很強的抑制作用，對其它致病菌、流感病毒、真菌都有一定的抑制和抗炎作用。連翹所含的齊墩果酸有強心、利尿及降血壓的作用，維生素 P 可降低血管通透性及脆弱，防止溶血。煎劑有鎮吐、抗肝損傷作用。

聲明：

有需要自行調配本欄所介紹的中藥或有關劑藥者，如服用數劑後仍未見效，這是因為所用藥物或劑量未能配合病情及患者體質，務請從速諮詢閣下的家庭醫生，切勿延誤治理。

## 活力第一餐



晨早起床，最宜喝一杯與室溫相同的白開水。研究發現，煮沸後冷卻至20~25℃的白開水是最佳選擇，因為其內含的活性生物，會透過細胞膜促進新陳代謝，增強人體的免疫功能。

人在睡眠時會製造二氧化碳，經過一夜的代謝後，身體會變酸。所以喝完溫水後，醒來的第一餐宜吃帶鹼性的食物。建議吃些養生的粥品及新鮮的蔬果、堅果、海帶等鹼性食物來提升活力。

現介紹活力第一餐鹼性食物供參考：

1. 糙米粥、小米粥可加上新鮮蔬果、堅果、海苔、芝麻粉或是啤酒酵母粉以幫助消化。
2. 地瓜（蕃薯）或地瓜粥。
3. 蔬果汁：天氣較冷時要記得加薑黃，身體虛寒則不宜飲。



糙米



小米



堅果



海苔



芝麻粉



地瓜



紅豆



蓮子



香蕉



薑黃



啤酒酵母粉

# 活動剪影

2013年2月17日年初八，蒲公英學會舉行新春聚會，會員和嘉賓踴躍出席，濟濟一堂，恭賀之聲此起彼落，場面喜氣洋洋，充滿節日歡樂氣氛。



蒲公英學會應綠色生活教育基金 (Club O) 邀請，於2013年3月21日到該會講解人體空間醫學。



李天華導師於2013年4月12日開始教授陳氏太極拳養生初班



黃穎前導師於2013年4月15日講解從運動學角度去預防慢性病



蒲公英學會致力推展綠色保健，為追求健康人士舉辦下列課程：

## 蒲公英學會講座及課程一覽表

(報名電話：2392 1048)

最新課程可瀏覽：<http://www.dandelion-hk.net/page11.php>

課程	開課日期	導師
應用草藥作防病 (免費)	2013年5月8日至5月29日共四課 (逢星期三)下午7:30-9:00	吳世用先生
認識流感病毒及預防措施 (免費)	2013年5月16日 (星期四) 晚上7:30-9:00	楊偉國博士
能量學—氣血能量導引與手法 (免費)	2013年6月2日 星期日下午2:30-5:30	葉明杰先生
吃出健康	2013年6月6日至6月27日共四課 (逢星期四)下午7:30-9:00	蘇菲小姐
特色理療及自我保健 (免費)	2013年6月19日至6月26日共二課 (逢星期三)下午7:30-9:00	吳世用先生
拉筋治療	報名從速 額滿開班	黃穎前先生
道家回春功—初班	報名從速 額滿開班	姚繼雄先生
觀舌知健康 (免費)	報名從速 額滿開班	吳世用先生
養生瑜伽	報名從速 額滿開班	馬佩兒女士
動意功動功研習坊	報名從速 額滿開班	吳世用先生
陳氏太極拳養生初班	報名從速 額滿開班	李天華先生
愛笑運動工作坊 (免費)	報名從速 額滿開班	胡桂芳小姐
食用酵素DIY (免費)	報名從速 額滿開班	吳秀鈴女士