

### 壹、「禽流感」的預防保健

二十世紀末，世界衛生組織的報告說，近二十年來，新出現和捲土重來的傳染病至少有三十種，而現在可能引發的「禽流感」大流行，正是其中之一。

現在我們就一起來了解「禽流感」為什麼會引起全球的恐慌？

#### ※禽流感如何演變為流感大流行？

所謂「大流行」係指一種疾病爆發造成全球性流行。過去 100 年中，全球已發生三次，分別在西元 1918、1957、及 1968 年。以目前全球所關注的禽流感為例，禽流感病毒種類很多，通常不會傳染給人，但自 1997 年以來已有數例人感染禽流感病毒的報告。目前 H5N1 型禽流感病毒因基因突變造成可禽傳人，一段時間後並與人類流感病毒進行基因交換，若適應於人體即可有效地人傳人，則將導致全球性、致命性的人類流感大爆發，即為流感大流行，又稱「殺手流感」或「超級流感」，所以世界衛生組織警告全球流感大流行隨時可能發生。

為因應全球「禽流感」疫情的擴散，行政院衛生署除了在國際港埠加強對入境旅客進行體溫監測外，從 94 年 10 月 10 日起，亦進行分發「入境旅客新型流行性感冒自主健康管理通知單」（即黃單）措施，請自越南、泰國、印尼、柬埔寨及中國大陸等禽流感流行地區入境旅客，啟動健康管理機制；旅客入境 10 天內，如有發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，應儘速通報當地衛生局，並即戴口罩就醫，就醫時主動告知醫師旅遊史及接觸史。

#### 一、認識「禽流感」

##### （一）禽流感病毒的定義：

禽流感（又稱鳥流感）是一種由禽（鳥）流行性感冒病毒引起的感染。此病毒自然存在於鳥類的消化道中，一般不會因此而發病。

##### （二）禽流感病毒的種類：

禽流感病毒可分為：

（1）高致病性（highly pathogenic AI），如 H5N1。

（2）低致病性（low-pathogenic AI），如 H5N2。

一般我們所稱的禽流感病毒係指存在於禽鳥類中的 A 型流感亞型病毒；而人類流感病毒則是指存在於人類的亞型，目前有 H1N1、H1N2 和 H3N2 三種。A/H5N1 禽流感病毒亦稱為「H5N1 病毒」，是一種主要存在於鳥類的 A 型流感病毒亞型，通常不傳染給人，1961 年在南非從鳥類（燕鷗）中首次被分離出。H5N1 病毒在鳥類中傳染性非常強並可致命；自 1997 年以來，亦有人類遭受該病毒感染個案及致死案例。由於人類 A 型流感病毒的一些基因部分可能來自於鳥類，A 型流感病毒不斷地變化，可能在一段時間後產生在人類之間具傳播力的亞型病毒。

##### （三）禽流感病毒的特性：

（1）不耐熱：以 56°C×3 小時、60°C×30 分鐘或 100°C×1 分鐘均可殺滅。故

雞肉、雞蛋等食品應煮熟食用，不可生食。

(2) 不耐酸：人的胃裡面的胃酸對於禽流感病毒具有抑制作用。

(四) 禽流感的傳染途徑：

遷移的水鳥可能攜帶病毒感染家禽，禽群一旦遭受感染，病毒會存在於感染鳥禽的糞便或呼吸道分泌物中，隨著病禽移動而污染設備、車輛並傳播至另一禽群。病原亦可透過共同飲水、飛沫或空氣傳播平行感染同一禽群。大部分的禽鳥類都會感染家禽流行性感冒，目前發現家禽流行性感冒也可傳染人類。水禽類如水鳥、鴨可能是禽流感病毒帶原者，而陸禽如雞、火雞、鴛鴦感染則造成大規模死亡。目前研究調查資料顯示，H5N1 禽流感病毒已漸跨越宿主障礙，而感染到豬、馬及貓科動物(貓、虎、果子狸等)，因此禽流感可能經由候鳥過境及其他未經檢疫的活體鳥禽的輸入而傳入台灣。

而人類被感染的原因主要是接觸被感染的禽畜或其糞便，或吸入帶有禽流感病毒之塵土。

(五) 禽流感的感染症狀：

1. 禽鳥類受高致病性禽流感病毒感染的症狀：

禽鳥類會呈現羽毛明顯凌亂，食慾減退，停止產蛋，雞冠呈紫色，病徵開始出現後迅速惡化，家禽感染高致病性禽流感病毒的致死率可高達 80% 以上。

2. 人類受禽流感病毒感染的症狀：

人類感染禽流感初期病徵與人類流感相似，包括發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛及結膜炎(如荷蘭之 H7N7 感染者)。

根據越南感染 H5N1 的病例資料顯示，亦有腹瀉的症狀發生；而後期則可能發展為高燒、肺炎、呼吸衰竭、多重器官衰竭及死亡。

## 二、西醫的治療

抗病毒藥劑係屬處方用藥，故需經醫師指示下才能使用，以防止產生抗藥性。目前抗流感病毒藥劑目前有兩類：

(一) M2 蛋白抑制劑：如 Amantadine，但已知目前的 H5N1 病毒具抗藥性且具較多副作用。

(二) 神經胺酸抑制劑：如：Oseltamivir (Tamiflu，克流感)、Relenza，它對 A、B 型流感均具良好治療效果，但需於發病後 48 小時內服用，使用後可縮短病程、減輕疾病症候嚴重度、減少併發症發生率；此類抗病毒藥劑對於禽流感病毒如 H5N1 亦可有療效。

## 三、中醫的治療

(一) 從中醫溫病學來看「禽流感」：

中醫千百年來成功地平息了多次瘟疫(大多與病毒有關)的流行，其要點是注重於設法改變人的機體內環境，使其不再適合病邪的存活，而不同於先去清楚病邪所屬病毒和細菌，再去治病的傳統西醫方法；溫病學認為溫病具有強烈傳染性，並能引起大面積流行時，又可稱其為「瘟疫」，中醫對「瘟疫」產生的認識不同於西方醫學單純的病毒探討，它認為自然界的氣化異常會導致微生物間的生剋規律混亂，失去相對穩定性，最終導致瘟疫爆發流行；「瘟疫」二字最早見於《黃帝內經》，《素問·刺法論》提到「五疫之至，皆相染易，無問大

小，病狀相似。」說明疫邪的傳染性是極強的，無論年齡大小，凡是傳染病的「疫」疾，臨床症狀極為相似；而隸屬傳染病的「禽流感」，其相關特徵與「溫病」、「瘟疫」相似，故可借鑑溫病學的相關知識來輔助「禽流感」的診治和預防。

(二) 從中藥之提升免疫力來看「禽流感」：

中國醫學認為具有免疫功能者主要為五臟，所以人體複雜的生命活動與臟腑密切相關，免疫功能是臟腑生理活動的表現。換言之，免疫活動是以臟象為物質基礎，而引起免疫作用活性的主要是「氣」。

在《素問·刺法論》中提到「正氣存內，邪不可干」，認為人體內存在著「正氣」，而「正氣」就是現今的「免疫力」，是人體抗病物質與抗病能力的綜合表現，具有防禦外邪、調節陰陽、保護機體的作用，所以適當的「扶正」是「調和臟腑陰陽的基礎」；臟象功能健全，氣充血盈神旺，則機體免疫功能正常；臟象功能失調或不足，氣虧精耗神竭，則機體免疫功能失職或缺陷。簡單來講，就是人體生病之後，病邪與正氣正在進行激烈的抗爭，如果正氣能戰勝病邪，有時即使不吃藥、不治療，病人一樣能康復。

為了驅除病邪、激發正氣（扶正祛邪），對於「溫病」乃至「瘟疫」，中醫學有一套嚴密的衛氣營血、三焦辨證方法，綜合四診（望、聞、問、切），並結合五運六氣學說，在患者發病後，找出病邪屬性（寒、熱、虛、實），再辨證論治，設法調理人體正氣，改變失調的內在環境，使之不再適合病邪存在；在此介紹幾種有助於提升免疫力的中藥：

(一) 清熱解毒類可選用連翹、金銀花、大青葉、板藍根、貫眾、蒲公英、紫草、忍冬藤、野菊花、魚腥草、紫花地丁、土茯苓、白茅根等。

(二) 芳香化濕類可選用蒼朮、藿香、草果、佩蘭、薏苡仁、桔梗、香薷、茵陳、青蒿等。

(三) 宣肺透邪類可選用蘇葉、荊芥、防風、薄荷、葛根等。

(四) 益氣養陰類可選用太子參、黃耆、黨參、白朮、西洋參等。

若有類似症狀的患者，應請合格中醫師依辨證論治之方法，開立正確的中醫處方，以達到確實療效！

#### 四、預防「禽流感」的自我保健

預防勝於治療，防病於未然，應是防治禽流感的最高指導原則，應從加強個人衛生、健康管理及環境衛生做起，同時確實遵守「十不五要」。

(一) 「十不」原則

1. 「不」靠近、接觸及餵食候鳥及一般禽鳥。
2. 「不」至禽流感流行地區參觀禽鳥的養殖或展示，不私自攜帶禽鳥入境。
3. 「不」讓飼養之禽鳥與其它不同類飼養禽鳥（雞、鴨）、家畜（豬）混居。
4. 「不」將飼養之禽鳥（鴿類）野放。
5. 「不」購買來路不明之禽鳥肉品。
6. 「不」碰觸、販售、購買及攝食罹病禽鳥。

7. 「不」隨意棄置病死禽鳥。
8. 「不」自行宰殺禽鳥。
9. 「不」生食禽鳥類製品（包括蛋類及相關產品）。
10. 「不」去擁擠和空氣不流通的公共場所。

## (二) 「五要」原則

1. 「要」勤洗手：避免接觸活的家禽可以將受染的機會減至最低，而在接觸禽鳥肉類及排泄物或處理活的家禽後，應馬上用肥皂及清水清洗雙手，禽肉煮熟後沒有傳染疾病之虞，但料理過程中的汙染，仍須注意。

### 【正確洗手五步驟】

**濕**-在水龍頭下把手淋濕並抹上肥皂或洗手乳

**搓**-手心手背指縫互相搓揉約 20 秒

**沖**-用清水將雙手沖洗乾淨

**捧**-捧水將水龍頭沖乾淨再關閉水龍頭

**擦**-將手擦乾或烘乾

2. 「要」熟食：禽流感病毒不耐熱，**56°C**加熱**3**小時、**60°C**加熱**30**分鐘、**100°C**加熱**1**分鐘即可殺滅，故雞肉、雞蛋均應熟食。
3. 「要」均衡飲食、適量運動、充足睡眠和休息、保持心情開朗、減少壓力，以提升自體免疫力。
4. 「要」打「人流感疫苗」。
5. 「要」做好自我健康管理，每天量體溫，一旦有類似感冒症狀出現時，應戴口罩就醫並告知醫師旅遊史或撥打 177 醫療諮詢專線。

另外，再補充一點：

### ※出外旅遊如何避免感染禽流感？

1. 非必要或無防護下，請盡量避免前往禽流感流行地區。
2. 如果出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，則旅程延期或取消。
3. 在旅途中避免接觸(包括餵食)禽鳥及其分泌物，若不慎接觸，應馬上以肥皂澈底清潔雙手。
4. 注意飲食衛生，務必熟食且避免生食禽類及其製品。
5. 返台入境時，若出現發燒、咳嗽、喉嚨痛等類流感症狀，請填妥「SARS 及其他傳染病防制調查表」，並戴口罩儘速至掛有新型流行性感冒採檢醫療機構標章之醫療院所採檢、就醫，並主動告知接觸史、工作內容及旅遊史等。

在季節變換之際，人們應多休息、增強體力，注意日夜溫差，避免受涼。若要防範流感大流行，除了政府採行各項防治措施及進行衛教宣導外，民眾的配合與遵守將是最大的助力。疫病防治是需要大家共同努力，全力配合政府所採取各項防疫措施，才能將禽流感疫情阻絕於境外。

## 貳、換季保養-談冬季的養生與保健

冬天是自然界萬物閉藏的季節，也是人體修身養息的時期，從節氣的觀點來看，冬季是屬於要好好醞釀，保守蓄精的節令；此時所有萬物都潛伏，陰氣

極盛，人體新陳代謝也變得緩慢，人們一方面要順應節令，在飲食與作息上配合調節，以增進冬季的抵抗力，一方面需減少體力消耗，收斂過度的精力，儲存能量，以備未來之需，因此，冬季是最適合調養的時期。

「寒」為冬季主氣，所以在氣候乾燥寒冷的冬季，人體受寒冷氣溫的影響，較容易受到寒邪侵襲，生理功能和食慾也會發生變化；寒為陰邪，易傷陽氣，多病腎虛，寒性收引、凝滯，所以寒邪侵犯人體，尤其是老年人，最易傷及腎陽；腎陽為人一身之根本，具有促進機體溫煦、運動、興奮和化氣的功能，能促進氣的產生、運動和氣化，同時腎陽亦為心陽之根，對心神有興奮作用，腎陽旺，心陽亦旺，在冬季若能保持體內陽氣的旺盛，則來年較不易致病，因此在生活中要選擇「避寒就溫」，即預防寒冷侵襲，注意保暖；在飲食中，儘量選擇具有溫經、助陽、活血、通絡、散寒等功能的溫性食物（如櫻桃、栗子、紅棗、大蒜、南瓜、薑、雞肉、羊肉、鱈魚、海參等）或熱性食物（如花椒、鱒魚等），而對於生冷、油炸類及寒性食物應少吃，以免傷陽氣。

此外，冬天的寒冷氣候也會影響人體的生理功能，為了增加身體的禦寒能力，人體的熱量需求會增加，使得三大類熱源營養素（蛋白質、脂肪、碳水化合物）消耗量亦增加，因此，冬季保養的重點之一即為「保持熱能的供給」，藉由合理地調整飲食，如適當攝入富含碳水化合物、脂肪及豐富蛋白質的食物，以充足人體必須營養素，在瘦肉、雞蛋、魚類、乳類及相關製品等食物中所含的蛋白質，不僅便於人體消化吸收，而且富含人體必需氨基酸，具高營養價值，更可增強人體的耐寒能力和免疫功能，產生抗病能力。

冬季食補應以「溫熱養陽、溫而不散、熱而不燥」為原則，在藥補方面，枸杞、當歸、黃耆、生地、茯苓、杜仲、黃精等藥材，都是冬季常用的材料，但補品大都滋膩，應控制每次的進補量，以免影響正常飲食，若恰逢舊疾復發或發燒時，應暫停進補，等病情穩定後，再依病況調養進補；以下就介紹幾道適合冬補的藥膳：

### （一）歸地海參湯

#### 1.材料：

鮮海參一斤，瘦豬肉一兩，當歸六錢，熟地黃一兩。

#### 2.作法：

（1）先將發透的海參洗淨後，切片備用。

（2）當歸、熟地黃放入鍋中，加入六碗水，以小火煎煮約一小時半，撈去藥渣，約得藥液三碗。

（3）以藥汁作為湯底，加入切片的瘦肉及海參片，同煮約三十至四十分鐘，略加調味料即可食用。

#### 3.功效：

具有補血益精、益陰補腎之功能。

#### 4.適用症：

一切貧血、病後及產後體弱氣虛、瘦弱氣虛、頭暈目眩、面黃脫序枯槁。

#### 5.注意事項：

大便泄瀉者忌用本湯。

## (二) 黑豆紅棗黃鱔煲

### 1.材料：

黃鱔半斤，黑豆五兩，紅棗三兩。

### 2.作法：

(1) 黃鱔去除內臟並洗淨後，先置於油鍋上以小火煎煮，起鍋後，瀘油。

(2) 將黃鱔、去核紅棗、黑豆一起放入燉鍋中，加入六碗水，用小火燉煮約三小時，即可調味食用。

### 3.功效：

具補中益血、益氣安神之作用。

### 4.適用症：

貧血，症見面色萎黃、氣短、懶言、疲乏等。

### 5.注意事項：

病後胃虛弱、痰多、大便泄瀉及發熱者，不宜食用。

## (三) 山藥枸杞火腿火鍋

### 1.材料：

山藥八錢，枸杞五錢，金針菇三錢，雞胸肉、火腿片各半斤，筍片一兩，高湯五碗。

### 2.作法：

(1) 山藥切成薄片；枸杞挑去雜質，洗淨備用。

(2) 雞胸肉切成雞丁；金針菇洗淨，加水浸泡後切成小段。

(3) 先將山藥與枸杞放入鍋內，加入高湯，用大火煮沸後，加入金針菇、火腿片、筍片、雞丁等煮熟，即可調味食用。

### 3.功效：

可以補虛弱、健脾胃、利水消腫、滋補強壯、振奮精神、增加抵抗力。

### 4.適用症：

倦怠體弱、食慾不振。

### 5.注意事項：

枸杞性滋膩，大便秘結者少用。

依中醫養生的角度而言，在秋冬季節可運用溫和的食補與適當的藥物燉補化去身體多餘的熱燥，提供營養素均衡攝取，使臟腑機能回歸陰陽五行的適當運轉，增強人體免疫力，除了日常生活中隨處可見天然食材外，民眾也可以請中醫師為您調配適合的養生補品材料，以達到保健養身的功效。

另一方面，隨著生活水準的提高，人們對於自身的健康亦日益重視，除了飲食調養外，我們也可以利用一些保健按摩法來增強體質，提高抗病能力，如：

## (一) 鼻翼按摩法

### 1.方法：

用左手或右手食指，上下摩擦鼻翼兩側，由上而下共二十次，直至生熱為止。

### 2.療效：

在秋冬季節，因寒冷的氣候，使鼻黏膜的溫度和濕度均降低，經由鼻翼按摩法可以促進鼻黏膜的血液循環，有利於分泌正常的鼻黏液，保持鼻腔濕潤，亦

有治療鼻炎、預防感冒的作用。

## （二）耳朵按摩法

### 1.方法：

以兩手拇指與食指，同時由上而下按摩耳朵之耳廓，直至生熱為止。

### 2.療效：

中醫學認為人體雖然可分為臟腑經絡、五官九竅、四肢百骸等器官和組織，但它們都是有機整體的一部分，耳朵並不單純是一個獨立的聽覺器官，它與臟腑生理方面有密切的關係，根據古代醫書《內經》的記載，耳與五臟均有生理功能上的聯繫，如《素問·金匱真言論》提到：「南方赤色，入通於心，開竅於耳，藏精於心。」，《靈樞·脈度》：「腎氣通於耳，腎和則耳能聞五音矣。」，而後世醫著在論述耳與臟腑的關係時更為詳細，如《釐正按摩要術》中將耳朵分為「心、肝、脾、肺、腎」五個部份，其中「耳珠屬腎，耳輪屬脾，耳上輪屬心，耳皮肉屬肺，耳背玉樓屬肝。」；耳朵與經絡之間亦存在密切的關係，在《靈樞·口問》便說：「耳者，宗脈之所聚也。」，而《靈樞·邪氣藏府病形》也提到：「十二經脈，三百六十五絡，其血氣皆上於面而走空竅，其精陽氣上走於目而為睛，其別氣走於耳而為聽。」由以上可知，耳朵與經絡、臟腑生理均有密切的關係，因此藉由耳朵的按摩可活絡氣血、增進身體的抵抗力，達到健身的效果。

## （三）腳心按摩法

### 1.方法：

每天早、晚用手掌搓腳心。盤腿坐於床上，用左手捏住左腳趾，以右手搓左腳心一百次至兩百次，以腳心和手心發紅、發熱為宜，然後換右腳。

### 2.療效：

冬季的天氣嚴寒，保養重點在腳，因為在足掌心中央凹陷處有一個穴位，稱為「湧泉穴」，它屬於十二經脈中的「腎經」，我們在前面提到「腎陽」為人一身之根本，亦為心陽之根，所以按摩足掌心也有助於補腎陽；此外，人體各器官在足部均有相應反射區，當足部著涼，也會影響身體的機能，按摩這些反射區，具有促進血液循環、增強代謝能力、刺激細胞產生活力、調整內分泌等功能，從而達到驅寒、祛除百病的目的。

當天氣變化平穩時，人體會自動進行調節平衡，以適應四時氣候的變化，而在氣候劇烈變化時，若機體無法及時調節平衡或其變化超過了人體的適應能力時就會發病，若是我們能遵循著節氣的運轉，注意四季節氣變化對於人體的影響，便能防病保健康。此外，傳統醫學認為，人的正氣可維持身體正常的生理功能，並有抵禦外邪〔如細菌、病毒等一些致病因子〕的能力。一般來說，疾病的形成是因為身體內部的功能失調，然後外來致病源入侵所引起的，只要能補充足夠的營養，維持身體機能運作增進抵抗力，就不容易感染疾病。因此，我們在疾病防治的方面，首先要有「中醫治未病」的觀念，尤其是在秋冬季節，更應注重養生，不吃藥而能治病才是養生上策，而在疾病未發前，事先利用各種方法來調和體質，使身體強健免於疾病的侵犯，甚至預防其發生，這也就是「上醫治未病」的道理。