

中醫對疫病的認識及防治策略

疫病，中醫又稱「瘟疫」指溫病中具有強烈傳染性並極容易引起流行的一類疾病，一年四季均有發生，不論男女老幼皆可罹患。其中，多數病種來勢急驟而且發展迅速、病情較重。新型冠狀病毒肺炎(下稱新冠肺炎)的臨床表現以發熱、胸悶、疲勞為主，具有發病迅速、傳播很快、傳染性極強、主症類似的特點，屬於中醫「疫病」的範疇。

病因方面，在明末清初時期，中醫吳又可可在《溫疫論·原病》中記載：「疫者，感天行之癘氣也」，他明確指出「厲氣、癘氣」是疫病的病因。《素問·刺法論》言：「避其毒氣，天牝從來」，當中天牝指鼻子，即是指疫病是通過呼吸道傳播的。而新冠肺炎的病源是新型冠狀病毒的感染者，患者通過呼吸道飛沫和接觸途徑傳播病毒，符合上述中醫理論對於疫病病因的解釋。

此外，異常的自然氣候也是誘發疫病發生的重要因素。2019年12月以來，按二十四節氣來說，理應是寒冬之時，卻反而為暖冬。清朝溫病學家吳鞠通在《溫病條辨·上焦》中指出：「冬溫者，冬應寒而反溫，陽不潛藏，民病溫也。」，而《素問·六微旨大論》中「有至而不至」。由此可見，暖冬氣候亦為是次疫情提供了良好的外在環境。

防治策略方面，中醫認為人體感邪以後能否發病？發病症狀輕重，能否康復或是

死亡還取決於人體正氣的強弱。《素問·刺法論》中說：「正氣存內，邪不可干。」闡明了「治未病」的重要性。所謂「治未病」共包含兩個方面，包括：未病先防、已病防變。具體而言，即：（一）未患病之前先預防，以避免疾病的發生是健康未病態的治療原則；（二）在疾病無明顯症狀之前就要採取措施以治病於初始；（三）如已經患有疾病，則要及早診斷、及早治療，以防病情由淺入深，或發生臟腑之間的轉變。

具體中醫保健建議：

1.心理保健

中醫「治未病」的核心是養心，即調節情志，保持良好心態。

2.飲食保健

合理的膳食結構是保健的關鍵。養生「六宜」，即：食宜早些、食宜暖些、食宜少些、食宜淡些、食宜緩些，以及食宜軟些。

3.運動保健

適當的運動能：促進血液循環，不致瘀滯；改善人體各系統的生理功能，並保證細胞正常活動；促進新陳代謝，使人體保持活力。由此可見，運動保健有助預防疾病、消除疲勞、恢復體力，獲得健康長壽的重要因素。

撰文：吳瑋博士(香港大學中醫藥學院高級中醫師)