



## 疫症期間，應注意：

- 切忌慌不擇路，自亂陣腳
- 莫過度囤積必需品
- 多留家中，減少外出
- 外出時保護充足
- 時刻注意衛生

## 順與逆

疾病自古存在，與人類命運息息相關，古人自也不敢輕視，在歷代不斷實踐的過程中，漸漸積累了對診治及預防的認識。

中醫強調人生有三寶：精、氣、神，皆需要順養。《黃帝內經》認為「人生於地，命懸於天」，因此要順應天命，按四時以養生：「法於陰陽，和於術數，食飲有節，起居有常，不妄作勞」。反之毫無節制，任性妄為便為逆裁：「不知持滿，不時御神，務快其心，逆於生樂，起居無節」便不能盡享天年，甚至出現半百而衰！在這個競爭激烈、生活急促，慾望橫流的世代更值得重視，惟有順從內心，才能抗逆。

自從學習中醫起，便開始留意二十四節氣的更替，跟診這段日子也多了關注天氣預報。能夠預測，在某程度上的確可以未雨綢繆，內經有云「虛邪賊風，避之有時」，是最積極的防範措施。

動靜結合，精神乃治，同樣也是中醫的精髓。《傷寒雜病論》提出：「若五臟元真通暢，人即安和」，因此中醫和民間都有許多的保健運動，例如五禽戲，易筋經，太極拳等等，以疏通經絡，調和氣血，強身健體。



此外還提醒要謹慎留意身體的變化，病向淺中醫：「若人能養慎，不令邪風干忤經絡，適中經絡，未流傳臟腑，即醫治之；四肢才覺重滯，即導引、吐納、針灸、膏摩，勿令九竅閉塞...」，因為只有正氣存內，方能邪不可干！

今個新春，大家在疫情陰霾籠罩下，未能歡聚暢遊，少不免會心生厭煩之感，此時不妨趁機會主動關心身邊的人，尤其一些獨居人士和長者。打個電話，傳個訊息，分享一些照片、短片、文章，都能令枯燥鬱悶的心情得以舒暢。

在此資訊發達的時代，學習正確分辨消息的同時，更要照顧心靈的健康，勿讓眼前風浪、周遭的紛亂令人迷惘失措。

今天是立春，內經有云「春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮」，即使大家為了自己與他人著想，避免聚集人多之處，仍能在區內稍作散步，舒展筋骨。最重要是順應肝氣，肝喜調達而惡抑鬱，惱怒亦會傷肝，因此更要心平氣和，調息呼吸，靜觀其變，笑看風雲，等待否極泰來。

### 內容：

- [順與逆](#) 1
- [急性咽炎的中醫診治](#) 2
- [再遇瘟疫時\(上\)](#) 3
- [必需遵守的注意事項](#) 4

## 急性咽炎的中醫診治

急性咽炎為最常見的咽部黏膜的急性炎症，亦可侵及淋巴組織。本病可為原發性，亦常繼發於急性鼻炎或急性扁桃腺炎之後，發病以冬春兩季為多。

本病起病較急，一般成人以局部症狀為主，小兒則有發熱等較明顯的全身症狀，臨床上可見咽部乾燥，毛澀，或有脹感，灼熱感，繼之咽部疼痛，甚至可放射到耳部，頸部。

檢查方面，可見咽部充血水腫，咽後壁淋巴濾泡隆起，色鮮紅，側壁咽腭弓黏膜腫脹充血較甚，軟腭及扁桃體亦可見紅腫，嚴重者可見咽後壁及扁桃體的表面有黃白色點狀分泌物，頸部可有淋巴結腫大。

全身症狀方面，表現為初起惡寒，頭痛，口渴，食欲減退，甚至噁心嘔吐，便秘尿赤，伴以高熱。如無併發症，一般3-4天可治愈。如果咽炎繼續發展波及喉部，可引發急性喉炎。

本病為風邪外襲，侵入肺胃，循經犯及咽喉，致風熱蘊結，煉液為痰，終使風、熱、痰三者結而致病。

証型分類：

### 1. 風寒在表

症狀：咽喉疼痛，伴有惡寒重，發熱輕，頭痛在額部，鼻塞，咳嗽無汗，口乾喜溫飲，咽部充血不甚

治則：疏風散寒，解表利咽

方藥：喉科六味湯（荊芥，防風，薄荷，僵蠶，桔梗，甘草），荊防敗毒散

### 2. 風熱襲表

症狀：咽喉疼痛，伴有發熱較甚，嗆咳痰黃，口乾飲冷，大便乾結，咽部黏膜充血嚴重，或見黃白色點狀分泌物，口乾或有異味

治則：疏風清熱，消腫利咽

方藥：銀翹散加減

### 3. 肺胃熱盛

症狀：咽喉疼痛劇烈，吞咽不利，發熱頭痛，口乾狂飲冷水，大便數日不解，小便短赤，咽部黏膜充血嚴重，甚至可出現假膜，口臭明顯

治則：清熱利咽

方藥：清咽利膈湯（牛蒡子，金銀花，連翹，桔梗，淡竹葉，薄荷，玄參，梔子，黃連，大黃，馬勃等）

不論風寒，風熱，肺胃熱盛，急性咽炎均可見咽黏膜充血，水腫等痰証表現，都應加入一些祛痰藥，如杏仁，貝母，瓜蒌皮，天竺黃等，這才可達到治療急性咽炎的最佳效果。

石敏棋 醫師

（注意：以上資訊謹供參考，如有疑問，請徵詢您的醫師。）

## 再遇瘟疫時

《醫宗金鑒》提到：「天行癘氣瘟疫病，為病挨門合境同，皆由邪自口鼻入，故此傳染迅如風。當分表裡陰陽毒，因時取治審重輕，古法皆以攻為急，荊防普濟救苦攻。」

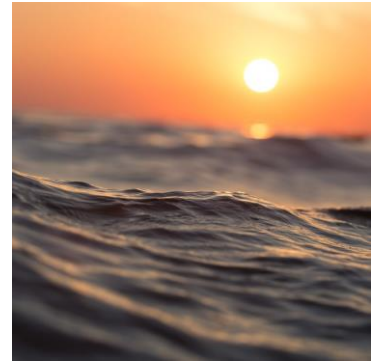
所謂「癘氣」，是指具有強烈傳染性的致病邪氣。《醫宗金鑒》是想指出：瘟疫為天地癘氣流行，因此無論老少強弱均易於受病；其邪氣（即疫氣或異氣）從口鼻而入，傳染急快如風，所以治療時必需先分清癘氣表裡陰陽所屬，方能達到審證求因。

明朝末年著名醫家吳有性在其著作《溫疫論》一書中，創下了中醫探討傳染病學研究之先河。他提出溫疫是由一種不可見的異氣所致，且由口鼻而入，與現代的細菌學、病毒學說接近。書中提到：「邪之所著，有天受，有傳染，所感雖殊，其病則一。凡人口鼻之氣，通乎天氣，本氣充滿，邪不易入；本氣適逢虧欠，呼吸

之間，外邪因而乘之」、「若其年氣來盛厲，不論強弱，正氣稍衰者，觸之即病，則又不拘於此矣。其感之深者，中而即發；感之淺者，邪不勝正，未能頓發，或遇饑飽、勞碌、憂思、氣怒，正氣被傷，邪氣始得張溢，營、衛營運之機，乃為之阻。吾身之陽氣，因而屈曲，故為病熱。」

吳有性亦指出，正氣充足可減少受感機會，而饑飽、勞碌、憂思、氣怒均影響人體正氣充盈，正氣強弱均起著保護身體因瘟疫帶來的損害。其實，早在黃帝內經《素問·上古天真論》中，就已經教導人們如何避免患病：「夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。是以志閒而少欲，心安而不懼，形勞而不倦，氣從以順，各從其欲，皆得所願。」

除了以上提到恬淡虛無、精神內守、心安而不懼等精神因素外，有效固護



詩篇 107:29

他使狂風止息、波浪就平靜。

正氣方法還需配合適宜飲食及作息生活習慣。其中以上提到「虛邪賊風，避之有時」大概是如今武漢肺炎肆虐之際我們最值得仿效的防疫方法。

走筆至此，本人謹祝願大家在新一年都身體健康、身心平安！

黃偉傑 醫師

《素問·上古天真論》：「夫上古聖人之教下也，皆謂之虛邪賊風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」



#### 澄明堂中醫眼科中心

香港銅鑼灣  
怡和街 28 號  
恒生銅鑼灣大廈  
10 樓 A 室

#### 電話

(852) 2577-9309

#### E-mail

[enquiry@sseccm.com](mailto:enquiry@sseccm.com)

## 必須遵守的注意事項

現代醫學對於疾病預防十分強調保持良好的個人衛生習慣及家居清潔：

1. 乘搭交通工具或在人多擠逼的地方時，應正確佩戴口罩。
2. 經常保持雙手清潔：勤洗手，避免觸摸眼睛、口鼻及臉部。
3. 打噴嚏或咳嗽時應用紙巾掩蓋口鼻，並將其妥善棄置於有蓋的垃圾桶內。
4. 若出現發燒或呼吸道感染病徵如咳嗽、噴嚏、喉嚨痛或肌肉疼痛，應盡早向醫生求診。
5. 經常確保室內空氣流通。
6. 每星期最少徹底清潔家居一次。

中醫一向重視保養陽氣以抗邪，正如《內經》有云：「陽者，衛外為固」：

1. 多曬太陽：於陽光充沛且不當風處可多曬背部督脈及膀胱經循行之處。
2. 動則升陽，靜則養陰：適量運動以舒展筋骨，動靜結合相宜。
3. 避風寒，適寒溫：注意保暖及留意環境氣候變化。
4. 調情志：五志(喜、怒、憂、思、恐)過極皆化火傷陰。
5. 慎飲食：忌寒涼辛辣，戒煙酒，少吃煎炸燥熱食物。
6. 戒夜眠：順養「精、氣、神」，以調補身心。

《素問·生氣通天論》：「陽氣者若天與日，失其所，則折壽而不彰，故天運當以日光明。是故陽因而上，衛外者也。」

## 查詢

本通訊內容謹供參考，如有任何疑問，請聯絡您的中醫師或透過以下方法聯絡本中心。

電話：(852) 2577 9309

網頁：<https://sseccm.com/>

Facebook 專頁：<https://www.facebook.com/sseccm>