

值此禽流感疫病欲熾之際，回顧先醫巢元方《諸病源候論溫病候》所謂：「此病皆因歲時失和，溫涼失節，人感乖戾之氣而生；病則氣轉相染易，乃至滅門，延及外人」。可見這種大區域的傳染疾病，乃是世代性的產物，不同世代的人面對不同的情境，產生變異的疫情。

而感染與否，並不在於是否有病原存在。我們並不必然住在一個零感染、無菌的環境，而是應該具備與各種病原共存的能力。如果我們不願承認病原存在的必然，病原則會附著在身體最脆弱的部位，亦即「抵抗力最差之處」引爆。

事實上，戰爭、疫病等同國力、民族盛衰力之篩檢，能量耗損之後，國力強盛、體質強旺者存活。以之觀《內經》所謂「正氣存內，邪不可干」，其理昭然。

禽流感病毒乃屬疫癘之邪，由口鼻而入，上焦先受。以下僅就中醫觀點，提出保健之道：

一、虛邪賊風，避之有時

中醫認為，風為百病之長，外感常導致疫邪有可乘之隙，因此，保暖乃為避疫的先決條件。另在全身保暖之際，宜特別注意足部溫度，因其處血管末梢，皮下脂肪較薄，萬一受邪，會反射性的引起鼻黏膜血管收縮，以致外邪入侵。不妨在晚間用溫熱水濯足，亦有助眠之功。

二、忌食冰冷、熱補、炸烤物

毒邪先傷肺胃，皆由口鼻而入，故飲食有節，乃是防疫先招。冰冷易使人體機能低下，脾土先傷，毒邪有隙可乘；熱補、炸烤則易引動內伏之毒邪，或使外邪閉鬱，不得疏通。

三、起居有節，眠食正常

文明改變天時，夜間工作者增多，熬夜者日眾，日夜顛倒，違反生理規律，錯過睡眠黃金期，久而久之，形成難以彌補的虧損，面對疫疾，順應自然法則，方為保命之道。

四、空氣流通，戒菸固肺

肺主氣，肺為高原，故防治疫疾飛沫傳染，首要之道儘量讓空氣流通，避免逗留密閉空間，癮君子不妨趁機戒菸。

五、適度運動，調暢氣血

現代人活動較少，胸陽不暢，心肺功能較差，若又久患肺系疾病，菸酒交熾，易致呼吸吐納失常，氣機出入受損，若在休息、眠食皆足的前提下，適度運動，有助提高抗邪能力。

六、藥食預防，扶正祛邪

提升免疫力，是預防疫疾的關鍵，人體衛氣根源於下焦，滋養於中焦，開發於上焦，因此衛氣的盛衰與肺脾腎三脈密切相關。在藥食同源的前提下，宜固守食物為第一道防線，適時、適量、適地，合宜的飲食乃是最佳的抗疫之道。此外，根據體質、年齡，食養亦各有宜忌，如陰虛有火者，宜避燥烤，多食滋潤清熱食物。

居家輔助食療方面，凡有外邪，首應逐邪出表，避免殘寇淹留為患。

若風寒症狀明顯，咽痛痰黃未即出現，可煮「生薑紅糖湯」、「豆豉湯」，發汗解表。

- 生薑紅糖湯煮法：生薑數片（或老薑捶之）加紅糖適量，煮開溫服。
- 豆豉湯煮法：蔥白數莖、淡豆豉一撮、生薑數片，全部一起煮粥或白開水溫服。

若風熱症狀明顯，咽喉痛，可用小白菜煮豆腐湯或冬瓜湯，退燒解表。亦可用鮮檸檬汁、鮮桔子榨汁頻飲。生橄欖煮菊花、蘆根或茅根服之亦可。以淡鹽水或三百 CC 開水中加二滴茶樹精油漱之，每日約五、六次，可減緩不適。

至於藥物調理，涉及體質、年齡、天時、病程等諸多因素，不宜口耳相傳，擅自服用，仍以遵從醫囑為宜。