

光明日報 每天的好朋友

# 光明良醫

讚

24 · 4 · 2020 (星期五) B8

撰文 | 陆庭译医师 整理 | 王莉珊



## 扶正祛邪防冠病

(台北訊)致病因素则是新型冠状病毒(SARS-CoV-2),可对应到中医学的疠气,一种具有强烈传染性外感病邪,在中医学文献中又称“疫毒”、“疫气”、“戾气”、“毒气”等;“疫”,传染之意;“疠”,毒病之气。疠气可通过空气、饮食、虫兽咬伤、皮肤接触等多种途径传染而发病。

陆庭译中医师指出,疠气的传染性,易于流行。在疠气发生的地域,无论男女老少,体质强弱,凡触之者,多可发病,就像时下的新型冠状病毒。另外,疠气多属热毒之邪,且常挟毒雾、瘴气等秽浊之气侵犯人体,发病急骤,来势凶猛,变化多端,病情急速恶化,远非一般外感病因:风寒暑湿燥火之六淫所能比拟。

“病中常迅速出现高热、神昏、出血、抽搐、咳嗽、剧烈吐泻等危急症状。某些疾病朝夕死,重者顷刻即亡,死亡率极高,与COVID-19无二致。按COVID-19之常见症状为发烧、干咳、倦怠、头痛、喉头痛、咳嗽、呼吸急促、肌肉或关节疼痛、发冷、恶心、呕吐、腹泻。重症症状则是高烧、咳血、淋巴球与白血球减少、肾功能衰竭。”

### 扶正祛邪之具体运用

感染了新型冠状病毒是否发病,端看人体的正气与病邪斗争的过程与结果。正气足,气血充盈,病邪就难以入侵。

他说,邪气之所以能够侵袭人体而致病,主要因素就是正气虚弱、抵御外邪无力所致。但是在疠气流行期间,大家邪气却常常成为疾病发生的决定性因素,所以,防病就应“避其毒气”,以防止传染病的发生,正如目前防范COVID-19所采取的措施。邪正搏斗的结果也因而决定了感染新型冠状病毒后,形成无症状感染者、轻症、重症、危急症的决定因素。“中医学的‘正气存内,邪不可干,避其毒气’理念,再次证明并未落伍,完全符合现代临床防治COVID-19所需。预防胜于治疗,除了加强个人卫生外,更应以治未病的思想,扶正祛邪,以达致阴平阳谧神乃治的最高目标。”

他提醒,新型冠状病毒不但传染性强,还很狡猾,也很毒。

“经数月对它的免疫学与病理学研究,初步认为这种病毒具追踪功能,因此于感染之初,人体的天然免疫系统(innate immunity)侦测不到它,因而无法在它大量复制之前予以歼灭。另外,它的潜伏期,可达14天。”

他解释,实际上,它是在买时间,研拟各种策略,抑制人体的天然免疫系统,使防疫第一线的1型干扰素(Type I IFN)无法即时对它作出强有力的免疫反应,使得它在这段时间内得以大量复制。但在病毒活跃地大量繁殖之际,1型干扰素也被惊动了,超大量的分泌并募集大量中性粒细胞与巨噬细胞至感染区域,并分泌许多炎症细胞因子,形成细胞因子风暴(cytokine storm)。

“这种衍期的1型干扰素反应与大量涌到的中性粒细胞及巨噬细胞也因而造成肺炎与急性呼吸窘迫症(ARDS)、脓毒性休克等严重并发症,甚至死亡。这多数之于感染COVID-19后,较易转为危重症者,可证之于老年,伴有高血脂、高血压与心脏血管疾病者。按这些人群的天然免疫功能较年轻人与孩童低。”

天然免疫正常,即正存于内,即使不幸感染到新型冠状病毒,邪正斗争,在无症状情况下,仍将胜出,或仅是轻症,甚至为无临床症状者,仍一小段时间休养后而痊愈。由此观之,扶正因而成为防疫重点。

他强调,预防胜于治疗,扶正就是扶助正气,增强体质,提高抗邪与康复能力,包括益气、补血、滋阴、温阳等方法。具体手段则有药物、针灸、气功、打坐、饮食营养与形体锻炼、促进身心平衡等。除药物与针灸外,其他均须持之以恒,长期实践方能奏效。

### 正虚为流感主因

陆庭译表示,人体正气不足,表卫不固,易感风邪疫毒。表即人体的肌表,包括皮肤、肌肉与毛发。卫则是正气,源于脾胃化生的水谷精微,行

于脉外,由肺宣发,性属阳,主要功能为护卫肌表,防御外邪入侵。皮肤腠理是人体抗御外邪的屏障。肺宣发卫气于体表,温养肌肤,使腠理固密,增强抵御外邪之能力。若卫气虚弱,肌表不固,抗邪能力下降,则容易感受外邪而发病。

他说,中医学认为外感表证,常因六淫、疫疠病邪侵袭肌表与肺卫所致。实际上,往往是正气先虚,不能固御肌表,感受病邪而发病。正如《灵枢·百病始生》上云:“风雨寒热,不得虚,邪不能独伤人,卒然逢疾风暴雨而不病者,盖无虚,故邪不能独伤人。此必因虚邪之风,与其身形,两虚相得,乃客其形。两实相逢,众人肉坚。其中于虚邪也,因于天时,与其身形,参以虚实,大病乃成”。

所以,根本治则为扶正祛邪,扶正为主,解表次之,以扶正促解表以祛邪,表里同治。

“许多研究指出,经常感冒的人群,其免疫功能指标,例如IgA、IgG、IgM、IL2、CD4+/CD8+、淋巴细胞转化率、巨噬细胞吞噬能力等均较正常人低,表示其免疫功能较差,遭受流感病毒侵袭就会发病,与中医学所称人体正气不足,表卫不固,易感风邪疫毒的看法一致。”



中醫師 陆庭译 (Lok Ting Yee)

### 陸庭譯：加強個人衛生治未病

不折不扣就是一种瘟疫。来势凶猛、病情危急等等特点来看,从传染性、发病急骤、传播速度快、时下的新型冠状病毒,瘟疫在中国历史上并不陌生,

## 玉屏風散 扶正固本之經典方劑

陆庭译指出,玉屏风散出自金元四大家之一朱丹溪之《丹溪心法》,由黄耆5钱、炒白术5钱、防风2钱组成,具补肺益气、实卫固表之效,主治气虚自汗、面色苍白、神疲乏力、舌淡苔白、脉虚体弱、易感风寒者。该方之功效有如人体防风之屏障,珍贵如玉,故名。

玉屏风散的三味药,个别来看,性味功效如下:

- 1 黄耆**
  - 性味:甘、温。
  - 归经:肺、脾经。
  - 功用:益气升阳,固表止汗,利水消肿,托毒生肌。
  - 主治:一切气虚血亏之证,如脾虚泄泻,肺虚咳嗽,脱肛,子宫下垂,自汗,盗汗,水肿等。
- 2 白术**
  - 性味:苦、甘、温。
  - 功用:健脾益气,燥湿,利水,止汗,安胎。
  - 主治:脾胃虚弱之乏力,食少腹胀,泄泻,水肿,气虚自汗等。
- 3 防风**
  - 性味:辛、甘、微温。
  - 归经:膀胱、肺、脾经。
  - 功用:祛风解表,胜湿止痛,止痉,止痒。
  - 主治:外感风寒,偏正头痛,风湿痹痛,腹痛泄泻,风疹搔痒等。

他说,玉屏风散用药只有三味,但其组方细腻,配伍得当,功用益气固表,是中药扶正固本的经典方剂。其功效并非黄耆、白术与防风这三味药的相加,而是协同效果。略加分析如下:

黄耆,本方用之,取其擅长补脾肺之气,脾气旺则土能生金,肺气足则表固卫实,为君药。

白术为健脾益气之要药,助者培土生金,固表止汗之功益彰,为臣药。黄耆与白术合用,既可补脾而助运化,使气血生化有源,又能补肺气而实肌表,使营阴循其常道,如此则汗不致外泄,邪亦不易入侵。

防风袭表,当祛风解表,但腠理疏松之虚邪,发汗又恐更伤其表,故本方佐以少量甘温不燥,药性和缓之防风,为使药,走表而祛邪,因防风乃“风药中之润剂”。与黄耆配伍,则黄耆得防风,固表而不留邪。防风得黄耆,祛邪而不伤正。三药合用,补中兼散,散中寓收。表虚自汗之人服之,能益气固表以止汗泄,体虚易感风邪之人服之,则能益气固表以御外邪。

“本方配伍特点在于以益气固表为主,配伍少量祛风解表之品,固表之中寓有疏散,祛风亦可加强固表止汗之功,相畏相使,相反相成。虽仅三味药,但功效卓著,为扶正固本之经典方剂,临床沿用至今而不衰,可作为易患流感与类流行人群防范该等疾病之首选。”



黄耆



炒白术



防风

## 現代藥理研究 影片搶先看

### 雙向調節 抑制病毒 玉屏風散 增強免疫力

陆庭译说,现代药理研究证实,玉屏风散能增强免疫功能,双向调节,对病毒抑制功效,具体言,玉屏风散能提高免疫球蛋白IgA、IgG、IgM的水平,但同时抑制IgE的分泌,所以能预防流感与类流感。另外,本方尚能提高巨噬细胞吞噬能力与淋巴细胞转化百分率,促进细胞免疫功能。与此同时,本方亦能使IL-2、CD4+/CD8+显著上升,改善免疫功能低下的状态。

“COVID-19死亡病患中,年老体弱或伴有其他慢性病患者占多数,主要因素正是他们的免疫功能低下,即正气不足,表疏腠松,外感疫疠之邪,即入肺卫,一发不可收拾。玉屏风散益气固表,提升免疫力,将有助于防范。”

### 心灵调整不可或缺

他形容,COVID-19全球肆虐,各国纷纷锁国封城,使民众生活秩序大乱,再加上网络媒体迅速大肆报导,更加重民众的惶恐,所形成的心理压力将严重抑制人体的免疫功能,因神经内分泌与免疫之间的关系密切,相互影响。例如惶恐所形成的压力将导致肾上腺素大量分泌糖皮质激素类固醇,而该激素就会抑制免疫功能,不利于防范病毒的侵袭或抑制它在体内的复制。

因此,必须正确与客观评估,采取必要的措施防范,即中医学的扶正以祛邪。

## 結語

综观中国各省预防COVID-19方案中,例如湖北、广东、江西、陕西、甘肃、湖南、浙江等省,都是以玉屏风散为基础方,显示本方普遍被认同,值得大家参考。

另外,值得一提的是,预防时期最忌使用苦寒与清热利湿的药物,因这些药物将损伤脾胃、正气。