

中医治未病思想应用于流行性感防治的研究进展

张东宁, 胡月, 柏平, 郑晓宇, 李丽英, 刘百惠*

山东医学高等专科学校健康与康复系, 山东 临沂

收稿日期: 2024年11月27日; 录用日期: 2024年12月21日; 发布日期: 2024年12月31日

摘要

流行性感作为临床常见病、高发病, 其预防及治疗始终备受关注。“治未病”思想作为中医药传统健康文化的核心理念之一, 对中医药的临床应用具有重要指导意义。本文以“治未病”思想为依据, 对中医药应用于流感防治的现状进行归纳总结, 以期为下一步的研究提供思路, 完善流感防治体系。

关键词

流行性感, 治未病, 中医药, 综述

Research Progress on the Application of the Thought of Preventive Treatment of Disease in Traditional Chinese Medicine to the Prevention and Treatment of Influenza

Dongning Zhang, Yue Hu, Ping Bai, Xiaoyu Zheng, Liying Li, Baihui Liu*

Department of Health and Rehabilitation, Shandong Medical College, Linyi Shandong

Received: Nov. 27th, 2024; accepted: Dec. 21st, 2024; published: Dec. 31st, 2024

Abstract

Influenza, as a common and high incidence disease in clinic, its prevention and treatment have always been concerned. As one of the core concepts of traditional Chinese medicine health culture,

*通讯作者。

文章引用: 张东宁, 胡月, 柏平, 郑晓宇, 李丽英, 刘百惠. 中医治未病思想应用于流行性感防治的研究进展[J]. 临床医学进展, 2024, 14(12): 1545-1549. DOI: [10.12677/acm.2024.14123252](https://doi.org/10.12677/acm.2024.14123252)

the idea of “preventive treatment of disease” has important guiding significance for the clinical application of traditional Chinese medicine. Based on the concept of “preventive treatment of disease”, this article summarizes the current situation of the application of traditional Chinese medicine in the prevention and treatment of influenza, in order to provide ideas for future research and improve the influenza prevention and treatment system.

Keywords

Influenza, Preventive Treatment of Disease, Traditional Chinese Medicine, Overview

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

流行性感冒(简称流感), 中医称其为“时行感冒”, 属“疫病”范畴。是一种由流感病毒引起的丙类传染病, 根据病毒核蛋白和基质蛋白不同, 分为甲、乙、丙、丁(或 A、B、C、D)四型, 我国以甲型流感多见。流感病情较重, 人群普遍易感, 起病急骤, 传播迅速, 传染性强, 每年可引起季节性流行。临床以恶寒发热、头项强痛、周身乏力等全身症状为主要表现, 常伴鼻塞流涕、咳嗽咳痰、咽干咽痛等上呼吸道症状。

目前, 流感的预防首选接种流感疫苗, 能够有效降低发病率、重症率、死亡率[1]; 流感的治疗药物可选用神经氨酸酶抑制剂, 如奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等和聚合酶抑制剂如巴洛沙韦等。但上述防治手段在使用时需要考虑药物过敏、基础病、合并用药影响等禁忌, 且存在毒株变异快, 易发耐药等问题, 疗效存在差异, 无法面向全部人群使用[2]。因此, 近年来越来越多的医家着眼于中医药理论, 寻找一种应用更广泛、使用更安全、疗效更显著的感冒防治手段。“治未病”理论作为一种传统疾病预防理念, 正广泛运用到诸多疾病包括流感的防治过程中, 现阐述如下。

2. 未病先防, 预防为主

“未病先防”是“治未病”思想的核心理念, 旨在未病之时调和人体阴阳、养生保全, 扶助正气, 做到早期干预[3]。预防是最经济、最有效的健康策略, 流感属于中医“时行感冒”范畴, 病位在肺, 以外邪侵袭, 肺卫失和为主要病机, 飞沫传播是其主要传播途径。

2.1. 虚邪贼风, 避之有时

对于流感的预防, 首先要做到“虚邪贼风, 避之有时”, 注意保持良好的个人、环境卫生习惯[4]。自古以来, 人们便选用芳香药物进行防疫, 挥发性香气既可作用于机体, 也可改善空气环境[5]。张悦等[6]择丁香、苍术、鬼箭羽、石菖蒲等高频防疫芳香类中药, 组成鼻用香术防感方, 经鼻用药能明显改善呼吸道症状, 对流感有积极预防作用。艾叶、苍术等中药焚烧或熏蒸能消杀空气, 产生防疫作用, 便于在社会和家庭推广[7]。陈智文等[8]使用制苍术 20 g, 川芎 15 g, 白芷 15 g, 艾叶 20 g, 广藿香 15 g, 佩兰 15 g, 薄荷 5 g, 制作中药防疫香囊, 嘱患者不定时嗅吸, 也能够起到增强抵抗力, 预防流感的效果。

2.2. 饮食有节

饮食宜清淡, 少食用厚味之品, 多食用新鲜果蔬及牛奶、鸡蛋等优质蛋白。研究表明, 不良饮食习

惯与流感的发病存在相关性。王巧玲[9]分析流感病例性别发现, 饮酒、嗜食肥甘厚腻等不良饮食习惯会造成湿热的产生, 导致患者流感患病率升高。因此, 可以通过合理膳食以提高自身免疫力。国医大师路志正[10]使用荸荠、鸭梨、生姜等药食同源药材制定预防流感食疗方, 兼顾解表祛邪及养阴扶正, 除脾胃虚寒者外皆可食用。国家中医药管理局[11]推荐可以食用药膳二白汤(葱白 15 g, 白萝卜 30 g, 香菜 3 g)、姜枣薄荷代茶饮、桑叶菊花代茶饮等, 都能对流感起到预防作用。

2.3. 起居有常

起居作息和日常生活要合乎自然规律, 这也是强身健体, 预防流感发生的一个重要原则[12]。除顺应自然环境适当增减衣物、规律作息保持充足睡眠外, 还要进行适当运动。孙思邈曰: “身体常欲效小劳, 但莫大疲及强所不能堪尔。”适当运动有利于身心健康。在传统健身功法八段锦的基础上, 针对流感的预防提出了起居防疫导引方[13], 取自“古本易筋经十二势导引法”和“坐姿八段锦导引法”, 按时习练能够起到清晨热身活血、餐前醒脾开胃、睡前放松心身的作用, 能够强身健体, 顾护正气, 具有防感效果。

2.4. 精神内守, 病安从来

感冒流行期间, 由于疾病发展变化快、影响群体面广、具有不可预测性, 较容易造成人群出现不同程度的抑郁、焦虑情绪[14]。因此, 安定心神、舒缓情绪, 精神内守也是感冒的重要预防途径。常用药物中, 黄芪、当归、人参都能够扶助正气, 配合柴胡、郁金、丹参疏肝解郁, 调节情绪的药物能够减少不良情绪对机体的刺激。陆钰辉等[15]使用具有疏肝解郁作用的清肝泻肺方(黛蛤散合黄芩泻白散)作用于流感小鼠模型, 实验表明, 此方能够有效抑制小鼠肺部流感病毒的复制、炎症因子的产生, 防病、抗病作用显著。

3. 既病防变, 内外兼顾

以“既病防变”推进治疗全面介入, 强化中医辨证论治, 针对流感肺卫不固, 卫表失和的基本病机, 对于不同年龄、体质、病情的患者, 做到内外兼顾, 科学精准处方遣药, 能够有效缓解临床症状, 缩短治疗周期。

3.1. 内治法

中药汤剂内服是临床最常用的剂型之一, 可以针对患者病情, 辨证给予辛温、辛凉、扶正等解表之法。如王艺霖等[16]使用小柴胡汤合玉屏风散为主药形成扶正固表颗粒, 经过对 10,319 例流感易感人群进行临床观察, 发现扶正固表颗粒在预防流感发生和减轻疾病症状方面都有显著疗效。小儿因其“脏腑娇嫩、形气未充”的特点, 是流感的高发人群, 冯欣然[17]以儿童流感为切入点, 对小儿用药规律进行分析, 提出了临床中治疗儿童流感以清热解表为主, 佐以宣肺止咳, 善用轻清之品, 药性偏寒凉, 同时注意顾护肺胃的用药规律。

我国流感通常是每年的 10 月中下旬至次年的 3 月中上旬多发, 冬春季为流感高发季。不同季节的流感具有不同的中医证候学特征, 如冬季流感具有风寒显著, 疫毒入里, 郁而化热的特点, 外寒内热证多发。亢雪峰等[18]以解表清里为基本治则, 使用自拟方进行中药内服治疗, 全方主要由生姜、板蓝根、玄参、紫菀、黄芩、蜜麻黄、麦冬、款冬花、苦杏仁等构成, 专用于妊娠期女性外寒内热型感冒, 临床疗效较好, 无不良反应。张瑞[19]使用麻桂各半汤合麻杏石甘汤加山豆根、丹皮, 形成自拟麻桂豆根汤, 用于外寒内热型感冒具有疗效好和疗程短的优点。春季流感患者多以“春温”为主, 是感受温热病邪而引起的一种急性热病, 以里热炽盛、阴精亏损为基本病理特点, 遣方用药是以清热为主, 兼解表邪, 同时顾护阴液。重视白虎汤、凉膈散以及桑叶、生地黄、牡丹皮、黄芩、栀子等清热解表药的使用, 兼用复脉汤

以及石斛、西洋参、麦门冬、沙参、玉竹等滋阴药，以顾护真阴[20]。可见无论是春温致病还是外寒内热，皆有体内积热的存在，可在中药内服清热的基础上，佐以食疗。饮食要以清淡为主，生荸荠、生梨、鲜藕、萝卜之类生津消痰食的食物宜多食用，药食同用才能事半功倍。

3.2. 外治法

穴位贴敷疗法常被用于流感的防治，其主要理论依据是中医经络学说，属于一种无创无痛的穴位疗法。把药物研成细末，用水、醋、酒、蛋清、蜂蜜等介质进行调和后，贴敷于患处及穴位处，起到防治疾病的作用。多数小儿在感冒时抵触口服药物，并对注射治疗感到恐惧。且小儿的皮肤柔滑细嫩，中药借助穴位实现透皮吸收，通过采用中药穴位敷贴的治疗方法，可以有效预防和治疗小儿常见及多发性疾病。这种方法不仅疗效显著，而且不良反应轻微，更容易被小儿接受。其优势在于简便易行、效果验证、使用便捷以及经济实惠[21]。谢琛等[22]通过选取 99 例流行性感胃患儿进行研究对象，选取肺俞、大椎、天突、风门四个穴位进行贴敷，联合小儿热速清颗粒进行治疗，疗程 1 周。结果显示，小儿热速清颗粒基础上联用穴位贴敷可有效促进流感患儿相关症状缓解，减轻患儿机体炎症反应，提高治疗效果，且安全性良好。对于小儿流感后遗留的咳嗽症状，吴志机等[23]使用止嗽散配合穴位贴敷进行治疗，同样选取肺俞、风门、大椎、天突穴四个穴位进行贴敷，经过两周的治疗，患儿咳嗽评分降低，临床相关指标改善明显。

香囊属于中医佩香疗法的一种，是将芳香药末装入特制布袋中佩戴身上，借药味挥发以防治疾病的方法。研究表明，佩戴香囊对于各年龄段的流感都具有一定的预防效果。李勇等[24]利用中医外治传统典籍《理渝骈文》所载之“辟瘟囊方”加味组方，采用中药外治方法对 31 例老年慢性支气管炎患者进行干预，经过 3 个月的观察，得出结论古方制香囊对预防老年慢性支气管炎患者累患流行性感胃效果显著。医护人员由于工作环境问题，属易感人群，陈丰等[25]针对医护人员群体，展开中药香囊防病研究。选取 80 名临床一线医务工作者佩戴辟瘟香囊 4 个月，经观察佩戴辟瘟香囊者感胃发病率及症状体征明显减少。中药香囊对于小儿感胃也有明显预防作用，朱菲菲[26]将研究对象聚焦于 6~8 岁儿童，佩戴自制中药香囊后经 5 个月的观察研究，佩戴香囊的儿童感胃发生率明显降低，临床症状也较轻。

中药足浴、灌肠疗法等，也常用于流行性感胃尤其是小儿流感的防治。侯元婕[27]等使用青蒿、香薷、荆芥、艾叶对流感患儿进行足部外洗，配合奥司他韦共同使用，经过 7 天的治疗，能够有效地缩短患者发热时间，改善患儿恶寒、发热、鼻塞、流涕等流感症状。对于灌肠疗法而言，尤其适用于小儿感胃高热情况，王叶芳[28]使用银翘散加减中药灌肠联合磷酸奥司他韦颗粒治疗小儿乙型流行性感胃风热犯卫证，经治疗，退热效果良好。对于不同证型，可以辨证选取灌肠方，如请热汤、四季抗病毒合剂、大柴胡汤均可用于灌肠治疗。

4. 总结与展望

可见，中医药疗法以其“简、便、验、廉”的独特优势，结合现代医学临床研究，以多种用药方式内外兼治，贯穿于流感防治的全阶段，因其毒副作用小，使用方法简便，尤其常用于小儿、老年特殊群体。但目前其尚存在一定的不足，如辨证分型主观性强、病例选取及疗效评价方面缺乏统一的客观标准、研究方法不够新颖等。因此，在日后的研究过程中，应针对以上问题进行补充和拓展，在系统整理古今文献的前提下，挖掘辨证组方的用药规律，为“治未病”思想应用于流感的防治提供合理的循证依据，完善流感防治体系。

基金项目

山东省教育发展研究微课题《传统医学背景下预防冬季流感校园传播的研究与实践》，项目编号：FH031。

参考文献

- [1] 中国疾病预防控制中心. 中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024) [J]. 中国病毒病杂志, 2024, 14(1): 1-19.
- [2] Muthuri, S.G., Myles, P.R., Venkatesan, S., Leonardi-Bee, J. and Nguyen-Van-Tam, J.S. (2012) Impact of Neuraminidase Inhibitor Treatment on Outcomes of Public Health Importance during the 2009-2010 Influenza A (H1N1) Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis in Hospitalized Patients. *Journal of Infectious Diseases*, **207**, 553-563. <https://doi.org/10.1093/infdis/jis726>
- [3] 郝一丹, 张兴海, 张钰, 等. 中医治未病思想及其现代应用探讨[J]. 长春中医药大学学报, 2024, 40(6): 600-603.
- [4] 方邦江, 张洪春, 张忠德, 等. 2023 年春季成人流行性感冒中医药防治专家共识[J]. 陕西中医药大学学报, 2023, 46(4): 1-6.
- [5] 邓经雯, 段鸣鸣. 中医香疗应用研究综述[J]. 中华中医药杂志, 2024, 39(4): 1905-1907.
- [6] 张悦, 黎晓蕾, 李皓月, 等. 鼻用中药预防疫病的古今应用与科学内涵[J]. 世界中医药, 2024, 19(5): 656-661.
- [7] 李会敏, 杨哲均, 谢敏, 等. 对新型冠状病毒肺炎(COVID-19)密切接触者的中医预防措施分析[J]. 亚太传统医药, 2020, 16(7): 1-4.
- [8] 陈智文. 探讨中药防疫香囊对成人流行性感冒的临床预防效果[J]. 中国社区医师, 2021, 37(21): 187-188.
- [9] 王巧玲. 外感热病(流行性感冒)中医临床证候学观察[D]: [硕士学位论文]. 北京: 北京中医药大学, 2009.
- [10] 路志正. 流感防治方药[J]. 中国中医急症, 1999, 8(1): 5.
- [11] 国家中医药管理局公布甲型 H1N1 流感预防药方[J]. 家庭科技, 2009(6): 14.
- [12] 林儒焘, 王河宝. 《养生三要》养生思想探析[J]. 江西中医药, 2023, 54(3): 21-24.
- [13] 严蔚冰, 严石卿. 起居防疫导引方 3 则[J]. 中国民间疗法, 2020, 28(4): 7-8, 15.
- [14] 丁建, 程素萍, 褚红平, 等. 甲型 H1N1 流感流行期间大学生心理健康与情绪状况的调查[J]. 健康研究, 2011, 31(3): 189-193, 197.
- [15] 陆钰辉, 欧阳淑桦, 翁竞玉, 等. 清肝泻肺方治疗肝火犯肺增加流感病毒易感性的作用研究[J]. 药学报, 2022, 57(6): 1649-1656.
- [16] 王艺霖, 黎崇裕, 刘付盈, 等. 扶正固表颗粒防治新型冠状病毒肺炎及流行性感冒的临床观察[J]. 中国民间疗法, 2021, 29(23): 55-57.
- [17] 冯欣然, 王雪峰, 张秀英, 等. 中医药防治儿童流感的用药规律分析[J]. 中国中医药现代远程教育, 2021, 19(10): 55-57.
- [18] 亢雪峰, 马兰. 自拟中药方治疗妊娠期外寒内热型感冒临床观察[J]. 光明中医, 2022, 37(3): 457-459.
- [19] 张瑞, 权立华. 自拟麻桂豆根汤治疗外寒内热型感冒的临床观察[J]. 中国社区医师(医学专业), 2012, 14(34): 216-217.
- [20] 佟琳, 王琳, 贾紫涵, 等. 清代医案类古籍中治疗春温用药规律的挖掘分析[J]. 中国中医急症, 2022, 31(9): 1341-1345.
- [21] 王丛礼, 殷明. 从《黄帝内经》谈中医儿科特色疗法应用[J]. 中国中医药现代远程教育, 2023, 21(6): 97-100.
- [22] 谢琛, 刘静茹. 穴位贴敷联合小儿热速清颗粒治疗儿童流行性感冒[J]. 长春中医药大学学报, 2024, 40(4): 433-436.
- [23] 吴志机, 梁婷, 陈一晓, 等. 止嗽散配合穴位贴敷治疗儿童感冒后咳嗽的临床分析[J]. 系统医学, 2023, 8(21): 192-195.
- [24] 李勇, 林丽, 秦俊岭. 古方制香囊预防老年慢性支气管炎患者罹患流行性感冒的临床观察[J]. 四川中医, 2013, 31(10): 86-87.
- [25] 陈丰, 赵红佳, 程心玲, 等. 辟瘟香囊干预医务人员感冒的前瞻性随机对照研究[J]. 内蒙古中医药, 2024, 43(1): 135-137.
- [26] 朱菲菲, 胡娣, 秦玉革. 中药香囊预防小学生感冒效果对照研究[J]. 中医药通报, 2023, 22(4): 61-62.
- [27] 侯元婕, 周志宁. 中药外洗方治疗儿童甲型流行性感冒的临床观察[J]. 中国中西医结合儿科学, 2020, 12(5): 418-421.
- [28] 王叶芳, 胡婵婵. 中药灌肠联合磷酸奥司他韦颗粒治疗小儿乙型流行性感冒风热犯卫证 43 例临床研究[J]. 江苏中医药, 2019, 51(5): 48-50.