

【主題報導】《正視禽流感》系列（一） 禽流感之認識和預防

似水·文

當我們在教導下一代尊重生命，也尊重自己的同時，以人類為中心不停地進行著不當開發，破壞自然生態，連溫室效應也已經令自己成為人禍的承受者。過去有狂牛症、口蹄疫、禽流感、SARS，而現在禽流感病毒又將這訊息傳遞過來。不得不令人省思，人原本是與大自然共生的關係，已瀕臨到崩潰之際。

到底什麼是禽流感，為什麼大家都要去醫院打預防針？為什麼疫苗會缺貨？禽流感真的那麼可怕嗎？提高對於禽流感警覺，及做好個人預防是必要的，但過度驚慌則是不必的。

對於禽流感的預防，外在的環境因素，是隨著時間、及各種條件，隨時變化，人為因素只能做到儘量的預防，如世界衛生組織正在密切注意，而政府的衛生署也有所謂的：三大策略與四道防線的措施，其他相關單位也作了維護和預防。在自我的內在的條件因素則是可以透過身心修養，創造優質的體質，再做好個人衛生習慣，只要肯努力，是可以做到自我掌控和預防。

首先來認識禽流感：

■ 什麼是禽流感(Avian Influenza)？

禽流感就是禽鳥感染A型流行性感冒病毒，這病毒很複雜，從它的H抗源，可分成由H1到H16，十六種病原亞型。簡單地分為「高病源性」及「低病源性」。

「高病源性」(highly pathogenic AI) 如H5N1，高病源性的禽流感病毒可作全身性的感染，遭感染的禽類致死率高達百分之八十以上。而「低病源性」(low-pathogenic AI) 如H5N2，只有作局部感染，所以沒有什麼臨床症狀，而絕大多數的流感病毒都是屬於「低



病源性」。而台灣南部地區所驗出的禽流感病毒都屬於「低病源性」的H5N2型病毒株。

■候鳥與禽流感

禽流感病毒在地球上，主要是存在於北極，因為北極經常冰天雪地，所以病毒可以存在很久，在秋涼季節，候鳥往南飛，春暖北迴，所以牠沿途透過自己的排便，傳播著病毒，同時牠也會撿拾病毒，帶回北極，台灣有兩條路線，候鳥可以經過：一條是沿著大陸的沿海飛來台灣，另外就是由日本琉球飛來經過台灣。

■感染禽流感有什麼症狀

人類感染禽流感初期病徵與人類流感相似，包括發燒、頭痛、肌肉痛、流鼻水、咳嗽、喉嚨痛及結膜炎(如荷蘭之H7N7感染者)，另據越南感染H5N1「高病源性」的病例資料顯示，亦有腹瀉的症狀發生；而後期則可能發展為高燒、肺炎、呼吸衰竭、多重器官衰竭及死亡。

流感或是禽流感本身並不可怕，但是可能引發的併發症才是真正致命之處，例如肺炎、糖尿病、腎病、哮喘等可能奪取免疫力較弱的老人、兒童的生命，所以，預防呼吸道疾病，同樣不能掉以輕心。

如何避免感染禽流感？由於禽流感主要由禽鳥傳給人，故應避免接觸禽鳥，萬一接觸禽鳥或其糞便，應馬上用肥皂徹底清洗雙手。在飲食方面，冬天吃火鍋時也要避免以生的蛋清沾食火鍋料，以維護個人健康安全。

■禽流感潛伏期

根據臨床研究顯示，感染禽流感臨床症狀潛伏期從幾小時到幾天不等，一般發病率高、死亡率低，但在「高病源性」感染時，發病率和死亡率就偏高了。

禽流感主要是攻擊禽類動物，但是由於H5N1型突變快速，已經可以透過禽類傳染給人類，若是進而與人類的流感病毒接觸進行基因重組，將有可能會引發人傳人的禽流感疫情，屆時的傳播速度

可能比SARS還快，令人擔憂！

一般大眾並不屬於「高病源性」禽流感的高危險族群，所以還是以預防流感為主要，另外也要減少與禽類接觸、做好個人衛生管理，如果有感冒症狀，一定要避免與禽類接觸，以免讓兩個病毒產生基因重組，引發更嚴重的疫情。

避免感染禽流感的保健之道

●以生理而言：人身三寶，精、氣、神，應善加珍惜，切勿作無畏的消耗，若隨意任心，氣血損傷，而軀殼亦莫能保。最佳預防方法仍是飲食均衡；如果能夠改變飲食習慣最好，因為多吃蔬果少吃肉，可將吃肉的酸性體質轉變為鹼性體質，以及適當運動和休息來加強抵抗力。此為就現象界而言。



●以心理而言：具有慈悲的心性，心不妄想，減少心思雜亂，無明動怒等，則視聽言動皆合乎理，而得歸正，不踏邪徑，精神即不妄耗，自可增加身體的免疫系統。對於所處的周遭環境心量是共生共榮，而非只圖一己之私，其他則是與我無關，此乃就氣界而言。

●以性理而言：從修道立場來看，每一個生靈與大自然宇宙中的十法界生靈皆是生命共同體，同一個來處，沒有分別，所謂無緣大慈，同體大悲，祈求共同回歸靈性家園。一貫道向來有著救劫、救靈的行持理念，遇此病毒反噬之際，一貫弟子應多以慈心悲願應之，除了正己修身，成人成己，更應叩懇上天化挽劫運，以救拯黎民之沉溺。

人類到底要和病毒一戰或共存？值得省思。唯身心靈三位一體，才是根本有效的預防與治療，不是只有治標不治本一途，願世道人心之救拯，使人與大自然共生共榮，是為正其源，治其本之道。



※ 註：若關心禽流感有關訊息，可到以下網站了解：
1、農委會防檢局全球資訊網<http://www.baphiq.gov.tw>
2、衛生署<http://www.doh.gov.tw>
3、疾病管制局<http://www.edc.gov.tw>
4、流感防制網<http://flu.edc.gov.tw>

讀者來函：

基礎雜誌社各位前賢大家好：

後學昨日看到中央日報，「雲林科技大學林聰明校長」，有關禽流感可能大流行，如何提高免疫力自保，指導練「寶瓶氣」，但說明不甚詳，一般人可能無法照練。後學於十年前在少林寺學氣功時，老和尚曾教練「寶瓶氣」，回台後每天早晨先練「寶瓶氣」後再練其他功法及太極拳，覺得對健身效果很大，因此也曾在台北天達堂、國父紀念館、及本社區，義務教練「寶瓶氣」及太極氣功，學練者都得到良好效果，為期望「寶瓶氣」能讓道親們都會練，將來不受禽流感的侵襲，茲提供該氣功的正確練法，如雜誌篇幅許可，可提供有意健身的道親參考，僅此敬祝社務廣達。

後學雷少清敬上94.11.12

寶瓶氣

雷少清

- (一) 預備：兩腳分開與肩同寬，平行並立，全身放鬆，聚精會神，清心靜念，兩眼平視，眼視而不見，耳聽而不聞。
- (二) 排氣：（以口吸鼻呼）吸一口氣，壓住左鼻孔，用右鼻孔急呼出，再吸一口氣壓右鼻孔，用左鼻孔急呼出，共做三次，然後調息，等呼吸正常後再練氣。
- (三) 練氣：吸氣（用鼻吸），閉氣，至不能忍受時，（還不能呼）再吸第二口氣，（還不能呼）再開氣，至不能忍受時，再吸第三口氣，再開氣，至實在不能忍受時，由鼻慢慢呼出，然後調息，等呼吸正常後再練第二次，最少要做三次。
- (四) 寶瓶氣是最簡單，而療效最快的氣功，可以健身，卻病，還可防癌治癌的一種功法，尚可迅速提昇肺功能。練三次約六分鐘，每天早晚練，對身體助益很大，祝各位道親人人健康，事事如意，早日成道。

註：吸氣時，收小腹，提肛，胸部擴大，呼時縮胸凸腹，早晚至少練三次，可多不能少。

（相關資訊、省思等系列報導請見下期）