

鍾南山序

呼吸道傳染病一直嚴重威脅人類健康，「防之於未萌，治之於未亂」是疾病防治的理想目標，也是歷代醫者的共同夙願。遺憾的是，儘管醫學取得了長足的進步，但距離夙願成真仍有相當的距離。作為一名臨床醫生和科研工作者，數十年來，我目睹了無數患者因呼吸道感染而身心疲憊，甚至喪命，尤其是那些年幼的孩子，更是讓人揪心不已。呼吸道傳染病的空氣傳播特性決定了其容易在局部區域集中爆發，甚至引發大規模流行，嚴重威脅人類的健康。

在傳染病疫情爆發後，恐慌往往比疫情蔓延得更快。在這個信息爆炸的時代，社交媒體上紛繁複雜的信息讓人難以辨別真假。「信息流行病」與傳染病的蔓延相互交織，往往容易引發社會恐慌，進而反過來阻礙了抗擊傳染病的有效措施的施行。應對傳染病，我

們有疫苗和藥物；而應對「信息流行病」，科學與醫學知識的普及則充當了「社會疫苗」的角色。高福院士說：「科普是社會疫苗，做科普打疫苗，預防信息流行病。」

習近平總書記指出「科技創新、科學普及是實現創新發展的兩翼，要把科學普及放在與科技創新同等重要的位置。」我很欣喜地看到，由中國科學院微生物研究所、中國疾病預防控制中心高福院士和深圳市兒童醫院麻曉鵬院長主筆，來自中國科學院微生物研究所、中國疾病預防控制中心、廣州國家實驗室、深圳市兒童醫院、首都醫科大學、首都醫科大學附屬北京兒童醫院、中國生物工程學會、廣東省呼吸與健康學會等單位專家聯合撰寫的《為甚麼我會流鼻水？》一書中，專家們從科學和臨床的角度出發，系統地介紹了呼吸系統及其常見傳染病病原體的病原特性、疾病特點與傳播方式，並詳細闡述了防控策略和診療方法。

對孩子們來說，這是一本妙趣橫生的故事書。這本書在保證科學性、嚴謹性的基礎上，做到了生動活潑、通俗易懂，將那些晦澀難懂的醫學知識，化作了一個個便於孩子理解的有趣故事。相信孩子們在閱讀中，不僅能夠擴展自己的知識，更能激發對科學的興趣。

對家長們來說，這更是一本實用的工具書。家長作為孩子健康的第一責任人，「知己知彼」是守護孩子健

康的第一要務。這本書不僅介紹了呼吸道傳染病相關的知識，更詳盡介紹了患病前預防、患病後照料的良策，幫助家長們無論在日常生活中的預防，還是在疾病發生時的應對，都能做到「心中有數」，使他們成為孩子健康成長的堅實後盾。

科普的障地，我們不去搶佔的話，謠言和偽科學這些「信息病毒」就會去佔領。提供「科學、及時、權威、有效、精準、立體」的科普是每個科研工作者的崇高責任。借此機會，我也呼籲更多懂專業的科學界翹楚投身到科普的工作，積極發揮自身的影響力，共同為健康科普事業注入新活力。

最後，我衷心祝願每一個孩子都能像那茁壯成長的幼苗一樣，遠離呼吸道感染的陰霾，在明媚的陽光下健康快樂地成長，成為國家的棟樑，為實現中華民族偉大復興的中國夢貢獻自己的力量！



鍾南山

中國工程院院士

許樹昌序

從禽流感、2003年冠狀病毒 (SARS-CoV) 引起的嚴重急性呼吸系統綜合症、豬型流感、中東呼吸綜合症，到2019冠狀病毒病 (COVID-19)，以至季節性流感、肺炎支原體感染等，香港醫療界以及廣大社會就應對呼吸道感染疾病都已擁有豐富經驗。這類疾病的特點是傳播速度快——少量病原體能借著人與人的日常社交接觸，以驚人速度在家庭、學校、社區中擴散。它們當中不少能引起嚴重併發症，甚至帶來生命危險。部分病原體又能每隔一段時間進行重大基因變異，以全新面貌攻破我們身體的免疫系統。有見及此，教育孩子自小在日常生活中預防呼吸道感染，仍是家長、老師和醫護界的共同目標。

我很欣賞這本圖書能將專業醫學知識化繁為簡、深入淺出，配以生動的插圖、實用的註釋和補充資料，以

有趣口吻向孩子講解甚麼令我們「流鼻水」。書中輕鬆地呈現近期常見呼吸道疾病中不同的成因、病原體之特性、傳播途徑、身體的免疫反應等，也涵蓋預防感染和傳播策略，全面地教導孩子更加敏感地留意自己和身邊人的健康狀況，學懂保護自己，並且於患病時採取負責任的行動，以避免把疾病傳播出去。相信此書也有助小讀者了解到醫學知識並不一定艱深難明，由此鼓勵他們未來繼續發展對科學之興趣。

各位小孩子，就讓我們一起打開此書，認清一眾肉眼看不見、「戴皇冠」、「戴假皇冠」和其他奇形怪狀的「小怪獸」之特性，學習建立良好日常衛生習慣和強壯的身體，保護自己免受「小怪獸」的入侵！



許樹昌

香港中文大學何鴻燊呼吸系統科講座教授

內科及藥物治療學系教授

黃仰山序

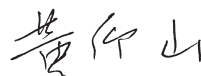
現今資訊鋪天蓋地，尤其網絡上遍布大量關於疾病和健康的資訊，但內容未必準確全面。片面、誤導、甚至錯誤的資訊不僅會引起群眾誤解和恐慌，更可能妨礙預防與治療疾病，危及大眾安全。

公共衛生的主要使命是在社會層面推廣預防疾病和促進群體健康，普及健康教育正是不可或缺的一環。透過向普羅家庭傳遞以科學為本的可靠依據，以及貼近生活的健康知識，從而減輕大眾對疾病的焦慮。普及健康教育同時能協助大眾建立良好的衛生意識，築起社會保護網，減慢傳染病在社區傳播。

這本科普圖書能夠肩負起普及醫學知識的重要角色，為孩子和家長提供可信、易明的健康知識。專家團隊以生動有趣的手法編寫，從多角度呈現近期常見呼吸道疾病是如何侵襲我們的身體，我們又可怎樣防備它

們。同樣重要的是，此書會在孩子心中播下啟蒙的種子，引導他們從小培養科學思維與態度。在現今人工智能生成內容湧現的年代，孩子要懂得分辨可信的資訊，避免誤信謠言或偏方，阻止錯誤資訊繼續發酵傳播。

香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院很榮幸參與此書繁體版本的出版工作。本人謹代表學院，向高福院士和麻曉鵬院長所帶領的專家作者團隊、贊助出版的陳廷驊基金會、參與翻譯與編審的本地資深醫生及教師、香港中文大學出版社的編輯團隊、本學院同事，以及多位為繁體版本提供意見的小學生讀者，致以由衷謝意。



黃仰山

香港中文大學醫學院副院長(教育)

賽馬會公共衛生及基層醫療學院院長及教授

鳴謝

承蒙陳廷驊基金會慷慨捐助，本書得以在香港特別行政區順利出版。謹此向以下人士致以誠摯謝意，感謝他們協助審閱及調適繁體中文版本，令內容更貼合本地情況。他們包括小學校長和教師、醫生以及香港中文大學賽馬會公共衛生及基層醫療學院的同仁（按姓氏筆劃排列）：

香港團隊及協助審閱人員

任竹嬌	何思敏	周德輝	姜美雲	姚朗力
陳婉晴	陳詩敏	陶群眷	梅維浩	黃仰山
黃玉娟	湯瑋賢	劉天驥	盧浩然	謝立亞
韓錦倫	譚清儀			

特此鳴謝。