

感冒的中医治疗

加拿大肿瘤中医防治中心 程昭 博士

TCM Anti-Cancer Centre
Zhao Cheng R.TCMP, R.Ac., Ph.D.

感冒，也称伤风，又稱普通感冒（common cold），醫學上還稱為急性上呼吸道感染或急性鼻咽炎，是一種上呼吸道的病毒性感染，主要原發於鼻腔，但也可能進犯喉嚨以及鼻竇。症狀一般於暴露病原後兩天內開始出現，包含咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、打噴嚏、頭痛、發燒等。大部分症狀通常在七到十天內會緩解，但某些症狀可能會持續三個星期以上。有其他健康問題者患感冒時可能會併發肺炎¹。

目前已知有逾 200 種病毒株會導致傷風，其中最常見的為鼻病毒。病毒會藉由空氣傳播，可能藉由接觸感染者而直接遭到傳染，或是單純在環境中因口鼻吸入病毒而感染。危險因子有前往托兒所、睡眠不良、心理壓力等。感冒病毒對於組織的破壞，其實並不足以引起傷風的那些症狀，反而大多是由身體免疫反應所導致。流行性感冒的症狀與傷風類似，但症狀一般更重。此外，流行性感冒較少造成流鼻水的症狀。

目前為止，沒有任何疫苗能夠預防傷風。基本的預防方式包含洗手，不用髒手觸碰眼、鼻、口，以及避免接觸患者。有一些證據支持戴口罩也可以減少感染風險。傷風並無解藥，但可以進行症狀治療。在症狀初期補充鋅可能可以縮短病程及減低嚴重度，布洛芬等非類固醇消炎止痛藥可緩解疼痛；傷風時不應使用抗生素。現有證據不能證明止咳藥有益。

傷風為人類盛行率最高的一種傳染病。成人平均每年感冒 2 至 3 次，小孩則高達 6-8 次。傷風在冬季較為常見；傷風自古以來即有文獻記述。

感冒是一种最常见的呼吸系统疾病。用于治疗感冒的药物有许多种。由于中药具有副作用小、疗效好的特点，故很受人们青睐。但临床实践证明，如果中成药选用不当，也可延误病情。

中医认为感冒是外感风寒暑湿等六淫邪气，主要病机为邪气侵袭肺卫，肌表不和。根据邪正斗争和外感邪气的特点，将感冒分为风寒型感冒、风热型感冒、暑湿型感冒三种类型。根据辨证施治的原则，不同类型的感冒应选用不同的中药治疗。

风寒感冒：恶寒重，发热轻或不发热，无汗，鼻痒喷嚏，鼻塞声重，咳嗽，咯痰白或者清稀，流清涕，肢体酸楚疼痛，苔薄白，脉浮紧。治疗以辛温解表发散，用荆防败毒散加减。荆芥 防风 苏叶 豆豉 葱白 生姜等解表散寒；用杏仁 前胡 桔梗 甘草 陈皮等宣肺止咳。治疗风寒感冒的关键就是需要出点汗（中医称辛温解表），有很多方法，包括桑拿、用热水泡脚、喝姜糖水、喝姜粥等等。

风热感冒：微恶风寒，发热重，有汗，鼻塞，流黄浊涕，咯痰稠或黄，咽喉红肿疼痛，口渴，苔薄黄，脉浮数有力。治疗以辛凉解表，代表方是用银翘散加减：银花 连翘 栀子 豆豉 荆芥 薄荷等解表疏风清热；用竹叶 芦根 牛蒡子 桔梗 甘草 黄芩宣肺利气化痰。

暑湿感冒：发热不扬、头身困重、头痛如裹，胸闷纳呆、汗出不解，心烦口渴，呕恶腹胀，舌苔白腻而厚，或者微微发黄，脉象浮滑有力。治疗以清暑祛湿解表，用新加香薷饮加减，选用银花 连翘 荷叶 芦根清暑解热；香薷 藿香 佩兰等芳香发汗解表，厚朴 扁豆化湿和胃调中。

风寒之证误用辛凉,则汗不易出,邪难外达；风热之证误用辛温,则有助热燥液动血之弊.产生变证；风寒外感,表邪未解而内郁化热,或肺有蕴热复感风寒之证者,可以温清并施,解表清里,宣肺清热.可用麻杏石甘汤或大青龙汤。

虚人感冒：如平素气血虚弱，反复感冒，感冒后常出现怕冷、头痛鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、全身酸痛者。可服用黄芪防风茶，选用黄耆 3 钱、防风 2 钱、桂圆 1 两、沙参 5 钱、菊花 1.5 钱。其功效，黄芪补虚、增加抵抗力；防风能抗菌镇痛；桂圆补血，增免疫力；沙参清肺养肝、除虚热；菊花去风寒，共同起到以前解表之功。

肺虚感冒：感冒后即出现咳嗽或久咳不愈，可用人参薄荷茶，选用西洋参 1.5 钱、麦冬 5 钱、薄荷 2 钱、山药 5 钱、杏仁 2 钱。西洋参可补气益肺，提振精神，而不燥；

麦冬清凉润肺；薄荷可散热、疏肝解郁解毒；山药能益脾肾、增免疫力；杏仁可润喉化痰止咳。

针灸治疗：

针刺：风池，列缺，合谷，迎香为主穴；

风寒证，加风门，支正，

风热证，加尺泽，鱼际；

挟湿证，加中脘，足三里，阴陵泉；

挟暑者，加大椎，曲池；

头疼者，加印堂，太阳；

咽痛者，加少商，扶突。

感冒饮食适宜：

1、多食新鲜蔬菜和水果，补充充足维生素；2、多食富含优质蛋白质的食物，增强身体抵抗力；3、多食清淡易消化的流质饮食。

感冒饮食禁忌：1、忌辛辣、刺激性食物；2、忌油腻、煎炸类食物；3、忌过咸、生冷饮食；4、忌吸烟酗酒。

