

感冒的中醫觀點和治療



醫師講堂

文 | 鄧正梁
(正梁中醫診所院長)

感冒是風邪侵犯人體的肌表後產生的疾病。人體免疫失調時，特別容易受到病邪的入侵。

感冒的症狀主要有鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、咳嗽、頭痛、怕冷、發燒、全身肌肉酸痛。中醫典型的脈象就是浮脈（脈非常的淺表，輕取即可摸到）。

主要感受風邪

感冒以春季和冬季最為常見，輕者稱為「傷風感冒」，如：冬天得到寒感冒，夏天得到熱感冒；感冒較重者為「重傷風感冒」，即感受的不是當季的邪氣，而是受不正邪氣的感染，病毒的毒性比較嚴重，如：冬天反而得到熱感冒，夏天反而得到寒感冒。

感冒最主要是感受風邪，但風、寒、暑、濕、燥、火等六淫邪氣，皆能導致感冒。感冒通常會與當時的節氣配合，如：秋、冬較寒冷，此時若感冒的話，就是「風寒感冒」；如果是春、夏，因為是熱，所以就是「風熱感冒」；假如是夏秋之交，那時是梅雨季節，天氣又熱，所以那個時節的感冒就是「風暑濕感冒」；秋天的天氣比較乾燥，所以得的就是「風燥感冒」。最常見的感冒就是風寒、風熱兩種，所以就簡稱為寒感冒跟熱感冒。

風邪趁虛而入

感冒與人體的抵抗力、病毒的強弱很有關係。《黃帝內經》



就曾提到：「風雨寒熱不得虛，邪不得獨傷人。」風雨寒熱在人體虛的時候，才會傷人。感冒一方面是有當季的邪氣會侵襲人體外，人體抵抗力比較差的，才會造成感冒。

感冒侵犯人體，影響到人體衛外功能，途徑有二種：一種是從口鼻而入，通常侵犯人體的肺部，因為肺主呼吸，開竅於鼻，所以會有打噴嚏、流鼻涕、咳嗽等症狀；一種是從人體的皮膚侵入，皮膚也屬於人體的表，如：冬天穿短袖，雖然有戴口罩，但還是會感冒，因手臂已受到寒邪的侵犯。

感冒一般的預後很好，不會造成死亡或重大併發症，但有些感冒在病情惡化後，會產生併發症，如：肺炎、慢性支氣管炎，尤其是抵抗力較弱的老年人與嬰幼兒。

從體表驅邪氣

感冒的治療原則，以中醫論點而言，就是疾在皮者，汗而發之，主要的方法是解表達邪，讓邪氣從表驅除，以發散風邪為主，即讓病人發汗。

風熱型感冒的症狀，是身體會覺得很熱、汗出不順、臉色

紅、容易咳嗽、痰略帶黃色、咽喉會有點腫痛、口乾、很喜歡喝水。代表治療方劑是銀翹散（金銀花、連翹、竹葉、荊芥、牛蒡子、淡豆豉、薄荷、蘆根、甘草、桔梗），可以辛涼解表。

風寒型感冒的症狀是怕冷、沒有發燒、不出汗、頭痛、身體痠痛、鼻塞、打噴嚏、流鼻涕、咳嗽、口不渴。治療的方法要發散風寒，代表方劑是荊防敗毒散（荊芥、防風、羌活、獨活、柴胡、前胡、枳殼、桔梗、赤芍、川芎、人參、甘草、薄荷、生薑），用辛溫的藥把風邪散出去。

夏秋之際常發生的暑濕感冒，主要症狀是覺得身體很重，頭會脹痛，會心煩口渴，但不想喝水，大便很軟。代表方劑是新加香薷飲（香薷、厚朴、扁豆、銀花、連翹），能夠清暑祛濕解表。

預防感冒常用偏方

有些人因為抵抗力太差，一直吃感冒藥都好不了，一直反覆感冒，這時就要放一點補藥，這種屬於氣虛型感冒，要用參蘇飲（人參、蘇葉、陳皮、桔梗、枳殼、甘草、木香、半夏、葛根、前胡、茯苓、生薑、大棗）來治療，既可祛邪外出，又可補氣，增加抵抗力。

有一點打噴嚏、流鼻涕時，可趕快多穿點衣服或泡泡澡，讓邪氣趕快外散。若是喉嚨痛、有點發燒的風熱感冒，可以吃一點涼性的食物，如：魚腥草。

用來治療與預防感冒最常用的民俗流傳偏方，是生薑加紅糖，生薑有發散風寒、驅邪外出的作用，紅糖很營養，可增加人

體抵抗力。感冒初期使用，可以阻斷感冒。

黃者可預防感冒，但感冒時千萬不要吃黃耆，因為黃耆有維護體表衛外的功能。若感冒時吃黃耆，則會將邪氣擋在體內，無法發散出去。預防感冒，還要常運動。

治病毒流感 中醫較優

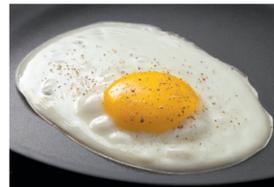
流行性感臨床上可有急起高燒，全身症狀較明顯，而呼吸道症狀並不嚴重，怕冷、頭痛、無力、全身痠痛等。體溫可達39~40℃，一般持續2至3天後，逐漸退燒，全身症狀也跟著好轉，但鼻塞、流涕、咽痛、乾咳等上呼吸道症狀，仍會持續，少數患者會有流鼻血、食慾不振、噁心、便秘或腹瀉等輕度胃腸道症狀。

中醫認為，流行性感冒是由於風邪侵襲肺衛皮毛所致，且常兼夾風寒或風熱二種症候。中醫藥治療病毒性的流行性感冒有明顯的優勢，在減輕臨床症狀、縮短病程、防止併發症等方面，有較好的療效，且副作用小。

初期發燒時，使用清熱解毒藥，如：魚腥草、板藍根、黃芩、大青葉等治療，藥理作用主要是針對病毒，再運用解表藥，如：辛溫解表的麻黃、荊芥、桂枝、防風、羌活，以及辛涼解表法的金銀花、薄荷、桑葉、菊花等，很快就可以退燒，然後再調理相關的症狀，短時間內即可恢復健康，而不致病症拖延，影響日常生活與工作。

過敏性鼻炎別於感冒

突然發生和反覆發作的鼻癢、打噴嚏、流鼻涕、鼻塞，不是感



民間妙方

生活養生小妙招

文 | 小萍

日常生活中，常常會遇到一些小問題、小狀況，如果知道如何處理，您就會覺得得心應手，輕鬆許多。以下介紹一些生活養生小妙招，提供您參考。

生薑煎蛋治咳嗽有痰

材料：生薑1塊（切碎）、雞蛋1個、香油少許。

作法：薑和蛋一起用香油煎熟，方法同煎荷包蛋，趁熱吃下，每日2次。

吃薑去不去皮的原則

薑皮本身就是一味中藥，吃薑去皮，還是不去皮，要根據具體情況處理。判斷時只要記得：植物的皮和肉是一對陰陽，薑肉性熱，故薑皮性涼；薑肉發汗，所以薑皮止汗。因此如果受了風寒，喝薑湯能發汗，去皮為好；平時喝生薑紅棗茶驅寒，不需去皮；一般做菜用薑，帶皮吃為佳，以免偏性。



中醫藥治療病毒性的流行性感冒較西醫有明顯的優勢。



中醫療法「穴道按摩」改善難治的咳嗽

文 | 張彤苡

季節變換時期常見流行性感冒和氣喘發作。之前，朋友的孩子每每天氣轉涼便容易氣喘發作，伴隨著咳嗽不止，吃了不少藥，也是效果有限。

尋求中醫治療後，在中醫師教導按摩膻中穴和服用中藥，咳嗽的情況就有明顯改善，他才放下心中的大石。原本孩子哭著說自己不想再咳嗽了，如今可以藉由按摩改善難治的咳嗽，實在非常不可思議，現在就來瞭解一下膻中穴。

膻中穴的位置

膻中穴在身體前正中線上，兩乳頭連線的中點，第四肋間處，取穴時可坐著或躺著。穴道位置是心包經諸脈彙集之處，也是足太陰、足少陰、手太陰、手少陰四經之會穴，又名「氣會」。《黃帝內經》認為「氣會膻中」，也就是說膻中穴可調節人體全身的氣機。

膻中穴的功効

膻中穴具有補氣、活血通絡、清肺止喘、舒暢心胸等功能，也有緩解神經系統造成的壓力，以及舒緩免疫系統的功效。現代研究發現，膻中穴位於胸腺

的部位，可影響機體的細胞免疫活動，而點按該穴後，可影響心血管神經的調節中樞，改善冠狀血流量。

《黃帝內經》中提到：「膻中者，臣使之官喜樂出焉。」膻中穴若暢通，能使心情開朗愉悅。如果煩躁生氣時，按按膻中可使胸口鬱悶舒暢，女性朋友按此穴可以防治乳腺炎，產婦按摩則可催乳。

膻中穴的按摩方法

1. 兩手掌摩擦熱後，隨之以一手掌大魚際部置於胸部膻中穴處，先順時針方向按揉20次，再逆時針方向按揉20次，反覆10次。

2. 用右手掌面自膻中穴沿胸肋推至左側腰部，然後再用左手掌面自膻中穴沿胸肋推至右側腰部，一左一右為1次，反覆持續5~10分鐘。

3. 用雙手指指對稱地分置胸骨兩側，緊貼皮膚，自內上向外下，沿肋間隙呈斜形作方向推刮。

操作時，著力輕重適宜，如為幼兒或骨質疏鬆患者，手法要輕揉。按摩前可先塗擦上適量按摩油或凡士林等，注意皮膚局部出現紅色或暗紅色出血點等「出痧」變化為度。嚴重咳嗽發作期間按摩膻中穴，痛感會較明顯，可以採漸進式的按摩，以自己可以忍耐接受的程度為主。

冒，是過敏性鼻炎，中醫稱之為鼻軌。通常是抵抗力太差，肺氣虛、脾氣虛、腎陽不足、肺經有伏熱者，才會得到過敏性鼻炎。當天氣比較潮溼，又愛去吃冰，大部分的人都會有這個毛病。

總歸來說，鼻軌就是肺、脾、腎三臟皆虛，再加上肺經有伏熱，大體而言，這是比較寒冷的疾病，中醫治療要以溫肺、脾、腎三臟為主，與感冒治法完全不同。代表方就是小青龍湯，若腎陽不足，就要再加上腎氣丸溫補腎陽。罹患此病者千萬不要吃冰。

膻中穴：孫湘詒攝影；其他圖片：ADOBE STOCK

其實，按摩膻中穴不僅對於咳嗽有顯著的改善效果，哮喘、心悸或心煩都可以找膻中穴來幫忙，還可以增強人體免疫力，不花錢又簡單。

引起咳嗽的原因眾多，部分胃食道逆流患者也出現咳嗽症狀，應優先確認咳嗽的原因，若為長期持續的慢性咳嗽要特別注意，出現合併呼吸困難、咳血或胸痛等症狀時，建議優先安排就醫檢查，是否為嚴重疾病。



▲膻中穴在身體前正中線上，兩乳頭連線的中點，第四肋間處。