

中醫養生健康講座~~~感冒看中醫，祛邪扶正雙管齊下

文：中醫內科 葛正航醫師

最近氣候異常，早晚溫差大，忽冷忽熱的天氣讓人特別容易生病，輕則咳嗽流鼻水，若是發燒、全身酸痛則是更令人不舒服。感冒的時候，有人尋求西藥的治療，有人則不看醫生；其實感冒看中醫也是一個不錯的選擇。感冒在中醫稱之為外感病，中醫處理的方式是調整免疫力，讓感冒症狀解除。”傷寒論”是中醫傳統四大經典之一，就是一部專門講述外感症的專書。

感冒的主要致病原因是風邪入侵，因此在季節交替之際，體機能調節較差，抵抗力下降，讓外來的細菌病毒更有機可趁，進入人體而致病。中醫在看感冒時，強調的是辨證論治，每個人的症狀都不一樣，脈象表象不同，體質免疫力不同，就會開立不同的處方，而且在治療的過程中，會依照病情的變化而改藥。

在中醫師的觀點，感冒可分成幾型：

- 一、風寒型：常見的症狀有怕冷，頭痛，四肢骨頭酸痛，鼻塞，容易流清水鼻涕，咳嗽，吐出來的痰較稀薄，口不渴；舌苔的表現是薄白，脈象是常出現浮緊或是浮緩脈。這時治療就要用辛溫解表的風法，可以選用桂枝湯加減或是荊防敗毒散之類的藥物。
- 二、風熱型：常見的症狀有身體發熱發燒較明顯，頭可能會脹脹的，咳嗽，痰是黃黃黏黏的，嘴巴很乾，口渴很想喝水，咽喉常常覺得很痛；舌苔是稍微黃黃的，脈會有出現浮數或是浮滑的感覺。這是我們就要使用辛涼解表的方法，臨床上會選用像是銀翹散或是桑菊飲之類的藥物來治療。
- 三、暑濕型：會有發燒，四肢身體酸重無力感，更嚴重的出現疼痛，頭容易昏昏脹脹的，胸悶而煩躁，大便秘結比較軟散，小便較少，色較深；舌苔容易出現膩滿的現象，脈象則是容易表現濡象。

感冒的時候要特別注意水份的補充及飲食的調整；感冒的人飲食應該清淡，最適宜清粥配一點不油膩的瘦肉、雞蛋，不可以太飽，海鮮油膩之物要少吃。若體力不佳則可以使用一點運動飲料稀釋後飲用，如此減輕腸胃道負擔，讓感冒更快痊癒。

葛門 正診 航時 醫師表		星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	上午	東區分院	東區分院	東區分院		東區分院	東區分院
	下午						
晚上	東區分院 202 診	東區分院			東區分院		

