

中醫藥預防感冒常用方法

感冒四季均可發生，冬春多見，主要表現為鼻塞、流涕、打噴嚏、咳嗽、頭痛、怕冷、發熱、全身不適等症狀。中醫學根據感冒不同致病原因，分為普通感冒和時行感冒。在一個時期內廣泛流行，病情類似及較重者，稱為時行感冒。

1、何謂普通感冒

中醫學認為，風、寒、暑、濕、燥、火是自然界六種氣候，也稱為“六氣”，人體正常的生理活動要與六氣的變化相適應。如果人體對正常氣候變化的適應能力低，或氣候反常、突變，例如春天應溫反寒或暴冷暴熱，使人體不能適應，而導致疾病，這種情況下“六氣”就成為“外邪”，即外在的致病因素。

普通感冒的主要病因是風邪。風邪引起的感冒與氣候突變溫差大，淋雨，汗出受風，冷熱失常等有密切關係。風邪侵襲人體在不同季節常兼夾其它當令時氣，如冬季挾寒，春季挾熱，夏季挾暑濕，秋季挾燥等。以冬春挾寒或挾熱，成為風寒感冒或風熱感冒為多。

◆ 風寒感冒：常因氣候寒冷或淋雨著涼而感受風寒邪氣所致。

【症狀】怕冷，輕微發熱，頭痛，周身關節酸痛，無汗，鼻塞，流清涕，咽癢，咳嗽，痰清稀，口不渴或口渴喜熱飲等。

◆ 風熱感冒：感受風熱邪氣所致。

【症狀】發熱，輕微怕風，汗出不暢，頭脹痛，咽痛，咳嗽，鼻塞，痰和鼻涕呈黃色，口渴喜飲等。

◆ 暑濕感冒：亦是常見的一種感冒證型，常為夏季貪涼，感受暑濕邪氣所致。

【症狀】身熱，輕微怕風，汗少，肢體酸重或疼痛，頭昏重如裹脹痛，咳嗽，痰白色且粘，鼻塞流濁涕，心煩胸悶，或口中粘膩，口渴飲水不多，腹脹想嘔、或大便較稀，小便量少顏色較深等。

2、何謂時行感冒

時行感冒的病因是具有傳染性的外邪隨噴嚏、咳嗽、說話時噴出的唾沫在空氣中傳播，侵入人體而致病。相當於現代醫學所稱的流行性感冒。

時行感冒具有廣泛的傳染性、流行性。多人同時突然發病，迅速蔓延。主要症狀常見怕冷、發熱、全身症狀較重、全身酸痛及疲乏無力，咳嗽或乾咳、咽痛、鼻塞、流涕、噴嚏等肺系症狀。

由於時行感冒病情較重，還可發生併發症，影響身體其它器官的功能，繼發或合併其他疾病。

中醫師在診治感冒時，需要結合病因、病機、病人不同的體質及具體的臨床症狀特點，進行辨證論治。市民若出現懷疑感冒的症狀，應及時求醫，以免延誤病情。

3、甚麼人容易感冒

- i. 起居不慎，汗出受風，冒雨感寒，勞累過度，導致正氣（即人體的功能活動、抗病能力和康復能力）受損，身體虛弱者，身體抗禦外邪侵襲的能力差，所以易患感冒。
- ii. 有些長者，身體的功能漸衰退，機體的適應能力差，其禦寒能力和抵抗力下降，易受各種致病因素的影響，所以易患感冒。
- iii. 小兒臟腑功能發育不完善，抵抗力低(中醫稱為形氣未充)，所以也易患感冒。

4、如何預防感冒

中醫強調“未病先防”，在預防疾病方面也十分重視環境和個人衛生、起居有常、飲食有節、勞逸適度、傳統運動及調養精神等。因此呼籲市民可通過以下幾種主要方法預防感冒：

一、保持環境空氣清新，常開窗戶，使空氣流通，減少室內病邪，也可增強人體對寒冷的適應能力，同時，讓窗外陽光射進室內，光中的紫外線有消毒作用，減少得病機會。

二、遠離病源，例如：感冒流行期間避免到公共場所，照顧病人要做好保護措施等。

三、養成良好生活習慣，例如：可用冷水洗面，以增強禦寒能力；用熱水浸腳，可溫通經脈，幫助入睡；同時，也要注意個人衛生，勤洗手、不隨地吐痰、不共用餐具等。

四、注意冷暖，例如：順應四季氣候變化，春防風、夏防暑、夏秋之間(中醫稱長夏)防濕、秋防燥、冬防寒。同時，在季節變化添加衣服時要“春捂秋凍”，就是說春天氣候多變，乍暖還寒，衣服不要穿得太單薄，以免氣溫忽寒忽暖致病；而到中秋天氣漸涼，則遲些加衣服，可鍛鍊耐寒能力。

五、勞逸適度，例如：要防止過度疲勞，包括勞力、勞神、房勞；同時也要防過度安逸，使身體氣血運行不暢和虛弱。

六、堅持適當運動，例如：學習中醫傳統運動太極拳、八段錦等，並注重運動時心情意念、呼吸、身體姿勢要相互協調，並持之以恆。

七、藥食並養，例如：常食蔥、蒜、薑、醋亦可預防感冒；又如對於體質偏熱者，用銀花、菊花等清熱解毒的藥煲茶飲也可預防感冒。

5、市民要注意甚麼

- i. 應用中藥預防或治療感冒，一定要因人而異，不可長期超量服用。市民應先向中醫師請教，尤其是長者、兒童、孕婦或長期病患者，更應在醫師指導下服用預防或治療感冒的中藥。
- ii. 感冒流行期間，大家要遠離病源，例如：避免到公共場所，做好保護措施，要注意家居及個人衛生，勤洗手、不隨地吐痰、不共用餐具等。
- iii. 如果患上感冒要戴口罩，注意休息，均衡飲食。多食蔬果、補充水份，少食生冷、油膩、辛辣刺激的食物。
- iv. 服藥後如感到不適，應停服及盡快求醫。