

中醫治感冒

風寒風熱不同 體質也要考慮

文／中醫部 主任 楊中賢



感冒雖然不是什麼大病，有時卻挺麻煩的。一般感冒的處理，西醫師都會建議病人多休息多喝開水，有時會針對局部症狀開藥處理，病情大多能獲得控制與解決，但有些人一感冒就咳嗽不止連綿數月，有人鼻塞鼻涕反覆發作，甚至有人感冒好了幾天就再犯，幾乎一年到頭都在感冒。因此，我就中醫的觀點提出中醫如何處理感冒，供大家參考。

吹風就不適可能是感冒

感冒，中醫稱為「外感」，也就是人體外受「風」邪的侵襲而致病，俗稱「傷風感冒」。如何知道自己感冒了？最簡單的方法是，如果有一天你突然對吹風甚或人走過引起空氣對流的風都感到不舒服，穿衣太熱脫衣又覺得冷，那麼你可能已經感受風邪，也就是感冒了。這時若能趕快喝熱開水、流點汗，或許可以避免風邪的進一步發展。至於為什麼會感受風邪？可能你最近太勞累或睡眠不足或飲食不正常，身體的正氣不足，抵抗力變差了，才會感冒，就如中醫醫書所言：「邪之所湊，其氣必虛」。

風熱型感冒會覺得口乾

以西醫的觀點而言，感冒是由病毒引起，雖然病毒有時不同，但臨床治療並無特殊改變。從中醫的觀點而言，因體質不同，感受風邪時的反應、臨床症狀或徵象表現有所不同，治療方法也有「辛溫解表」與「辛涼解表」的不同。中醫對感冒最基本的區分就是「風寒」與「風熱」，如何區分？如發熱多惡寒少為風熱，發熱少惡寒多為風寒；鼻流清涕為風寒；筋骨痠痛嚴重者為風寒，但以上方法不是操作困難就是鑑別診斷率低。根據我的臨床經驗，「傷寒論」張仲景提出的鑑別診斷方法最為簡易，問診時詢問病患是否覺得「口乾」，如你感冒時，覺得口變乾是「風熱」型感冒，口比較不乾是「風寒」型感冒。

風寒風熱感冒用藥不同

「風熱」型感冒可用「辛涼解表」法治療；「風寒」型感冒可用「辛溫解表」法治療。筋骨痠痛、惡風、發燒、口乾，屬風熱型感冒，可用柴葛解肌湯治療；咽痛可加銀翹散；咽癢陣咳痰黏可加麻杏甘石湯與黛蛤散；打噴嚏、鼻塞、流鼻涕可加蒼耳子散。筋骨痠痛、惡風、發燒、口不乾，屬風寒型感冒，可用麻黃湯或葛根湯或荊防敗毒散；咽痛可加射干、桔梗；咽癢陣咳痰稀有沫可加小青龍湯或杏蘇散；打噴嚏、鼻塞、流鼻涕可加辛夷散。如果風寒風熱辨證錯誤，治療用藥不對症，難見療效。

治療要看體質決定對策

特殊體質者的感冒用藥與一般人有別。「氣虛」體質的人，臨床常見臉色蒼白、體瘦、胃口差、易出汗、皮膚摸起來濕濕的，動一動就滿頭大汗，風一吹便覺得冷，進而打噴嚏，有時接著就開始發燒了。每次有感冒流行，他們都很难倖免，尤其是小孩子，預防注射常常無法按時施打，由於半夜睡覺容易流虛汗或盜汗，氣既虛，護衛身體的正氣不足，免疫功能低下，門戶洞開，外邪或病毒就容易侵入致病。這時用西藥處理，非但不容易控制病情，病人還會更加虛弱，使得病情遷延反覆。

因此，中醫對於氣虛體質的感冒病患，除了一般的處理方法外，還會酌用玉屏風散培補正氣以增加抵抗力，病患容易出汗且畏風的現象獲得改善後，漸漸就會脫離動輒感冒的困境了。平日保養可用東洋參（太極參）加冰糖用電鍋蒸燉，相當順口，小孩子接受度高。

其他如「血虛」、「陰虛」和「陽虛」體質的人感冒了，也都需要特別的處理，方可避免反覆感冒或變生它證。

