

感冒，何時看中醫？

文／中醫內科 主治醫師 廖祥琳

感冒不是什麼大病，西醫通常會建議病人多休息多喝開水，必要時再針對局部症狀開給相關的緩解藥物，病情大多能很快獲得控制與解決。但是，感冒有時候也挺麻煩的，例如有些人一感冒就咳嗽不止遷延數月，有些人則是反覆發作，甚至感冒剛好幾天又來了，幾乎一年到頭都在感冒。

細說感冒…

感冒即上呼吸道感染，可能引發感冒的病毒超過200種，其中包括鼻病毒、冠狀病毒、副流行性感冒病毒、呼吸道融合病毒、流行性感冒病毒、腸病毒等，因此一年四季都可能有感冒流行，秋冬季節發生的機率更大。

感冒的致病機轉目前並不完全清楚，可能是上述病毒藉由表面的結合分子附著於呼吸道黏膜細胞纖毛，接著在黏膜細胞內增殖，再擴散至鄰近細胞，然後藉由釋放發炎物質，使得血管滲透性增加，因黏膜水腫而引起鼻塞，或是刺激神經使得支氣管收縮而咳嗽。

一般來說，病毒散播的時間以感染後2-7天為最高峰，但是也可能持續兩個星期。

常見的症狀有鼻塞、流鼻水、打噴嚏、喉嚨癢、咳嗽、嘔吐、腹瀉等，有些人還會合併肌肉痠痛、頭痛及全身不舒服的症狀。感冒病程約為7天，但是有些人的流鼻水、咳嗽可能持續兩個星期以上。

感冒傳染的途徑主要以空氣傳染為主，由於很多感冒病毒都具有高度的傳染力，只要吸入帶有病毒的飛沫或者是摸到患者飛沫再摸自己的口鼻，就可能造成感染。所以預防感冒的方法就是勤洗手，少接觸口鼻，以及避免出入感冒患者多的地方。已經感冒者，咳嗽或打噴嚏時，必須以衛生紙掩住口鼻並立刻洗手，以降低傳染率，這也是公德心的表現。

感冒多半很快會自行痊癒，並不需要特別的治療。若症狀嚴重，醫師會開立對症的藥物，病人再自行多喝水與多休息即可。除非併發細菌感染且病程持續10~14天以上，否則不需要使用抗生素。

另外，有些具高度傳染性的病毒可能造成流行性感冒，常見症狀以突發高燒、肌肉關節痠痛及乾咳為主，因為病毒具有突變能力，患者可能重覆感染。流行性感冒的治

療方式與一般感冒相同，也是症狀治療、大量補充水分及休息，但因流感可能造成大流行及嚴重的後果，如果符合使用抗病毒藥物（如：克流感）的條件，醫師便會開給病人服用。抗病毒藥物只能縮短病程，無法治癒流感，使用時要注意可能的副作用（如：噁心、嘔吐等）。

感冒和流感的不同

| 症狀 | 普通感冒 | 流行性感冒 |
|------|-------|-----------|
| 發燒 | 偶爾會發生 | 會發高燒3-4天 |
| 頭痛 | 偶爾會發生 | 頭痛欲裂 |
| 身體疲憊 | 是 | 嚴重的身體疲憊 |
| 身體虛弱 | 是 | 虛弱到需要臥床休息 |
| 精神疲倦 | 不一定 | 頭幾天會這樣 |
| 鼻塞 | 是 | 是 |
| 流鼻水 | 是 | 是 |
| 喉嚨痛 | 是 | 是 |
| 胸悶 | 不會很嚴重 | 會變得很嚴重 |
| 咳嗽 | 不會很嚴重 | 會變得很嚴重 |

中醫治感冒，視個人體質用藥

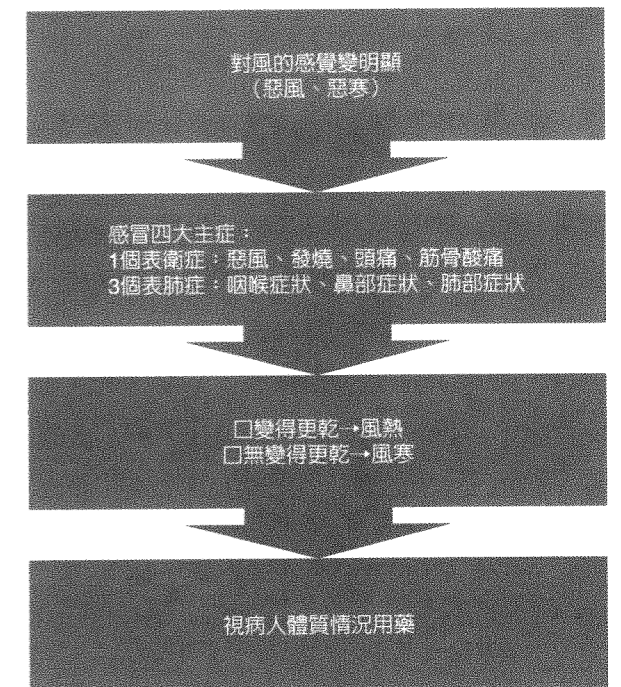
就中醫的觀點，感冒又稱傷風、冒風、冒寒、小傷寒，是因為風邪侵襲人體而引起的疾病。症狀與體癥以鼻塞、流鼻涕、打噴嚏、咳嗽、咽痛、頭痛、惡寒、發熱、全身不適、脈浮等為主，是最常見的外感病之一。如果病情較重，在一個時期內廣泛流行，且症候多相類似，則稱為「時行感冒」。歷代中醫古籍對感冒都有相當完整的闡述，並且明確指出預防感冒的重點在於平時體質的調理，體質穩定的人在感冒流行時可能比較不會被感染。

中醫治療感冒須以辨證論治為原則，不同的臨床表現會被歸納為不同證型，不同證型也有不同的治法。一般治療原則是解表發汗為主，若為風寒宜予辛溫，風熱當用辛涼，暑濕當清暑祛濕，時感重症應重用清熱解毒之品，虛體感冒當扶正達邪，在疏散藥

中酌加補正之品。由上可知，中醫看感冒，除了依證型的感冒之外，用藥時也要考慮到病人本身的體質狀況，才不會出現服藥後身體疲倦、頭暈欲嘔、病情反覆等現象。

風邪分寒熱，常用方藥大不同

中醫認為感冒的發生主要與風邪有關，也就是如果突然對吹風或別人從身旁走過引起空氣對流的風明顯感到不適，甚至穿衣覺得太熱脫衣又覺得冷，此時就可能已經感受風邪了。如果再加上一些感冒的症狀，包括感冒的四大主症：表衛症狀（如：感冒後出現惡風、發燒、頭痛、筋骨痠痛）、咽喉症狀、鼻部症狀、肺部症狀（以上的咽喉、鼻部、肺部症狀合稱為表肺症狀）等，就可確認為風邪入侵。



為什麼會感受風邪呢？可能是因為最近太勞累或睡眠不足或飲食不振，使得人體正氣不足，也就是抵抗力變差，所以才會如

此。這就如中醫醫書所言：「邪之所湊，其氣必虛」。

接下來，風邪要分清病性屬寒或屬熱。一般而言，區分風寒與風熱的方法有很多，例如惡寒重發熱輕、無汗、頭痛、筋骨痠痛、鼻流清涕、咳嗽痰白稀、口不渴等屬風寒；惡寒輕發熱重、汗泄不暢、頭脹痛、咽痛、鼻流黃黏涕、咳嗽痰黃黏、口變乾等較像風熱。但在各種症狀中，通常以「病人感冒後，口是否變得更乾」來區分最為準確，如果病人感冒後變得更加口乾，較像風熱外感。

感冒常用中藥方

| | 筋骨痠痛、惡風、發燒、頭痛 | 咽痛 | 咽癢陣咳痰黏 | 鼻塞鼻涕作嚏 |
|----|---------------|-------|-----------|--------|
| 風寒 | 麻黃湯或葛根湯或荊防敗毒散 | 射干、桔梗 | 小青龍湯或杏蘇散 | 辛夷散 |
| 風熱 | 柴葛解肌湯 | 銀翹散 | 麻杏甘石湯合黛蛤散 | 蒼耳子散 |

在此要特別強調辨別風寒風熱的原因，是因為如果風寒風熱辨證錯誤，治療用藥不對證，病人服藥後也可能會發生不舒服的現象，不可不慎。如前所述，中醫治療感冒最重要在診斷，一旦診斷精確，用藥就不會有差錯。如果感冒、筋骨痠痛、惡風、發燒、口變乾，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合黛蛤散，打噴嚏鼻塞流鼻涕可加蒼耳子散。反之，如果感冒、筋骨痠痛、惡風發燒、口不乾，則屬風寒型感冒，可用麻黃湯或葛根湯或荊防敗毒散，咽痛可加射干、桔梗，咽癢陣咳痰稀白沫可加小青龍湯或杏蘇散，打噴嚏鼻塞流鼻涕可加辛夷散。（右表）

特殊體質者，治則需要多考量

中醫不同於西醫的治療之一便是針對特殊體質的感冒患者會有不同的考量。「氣虛」體質者感冒反覆不癒尤其常見，其臨床特徵包括易感身倦、面色蒼白、胃口差、容易流汗，身體摸起來常有濕濕的感覺，動一動就滿頭大汗，風一吹又覺得冷，進而打噴嚏，有時候接著就發燒了，而且幾乎每次有感冒流行都會「中獎」。

在門診常見氣虛體質的小朋友，因為反覆感冒導致預防注射無法按時施打，服用西藥退燒後，半夜睡覺仍時常流虛汗或盜汗。就中醫觀點而言，病人處在氣虛的狀態下，護衛身體的正氣不足（也就是免疫功能低下），因此門戶洞開，外邪或病毒容易侵入而致病。此時若再服用西藥，可能會導致更加虛弱乏力，病情也更不容易控制。因此，中醫對於這樣的病患，除了一般的感冒處理方法外，會酌用「玉屏風散」來培補正氣，增加抵抗力，改善容易流汗及畏風的現象，漸漸就會脫離經常感冒的窘境了。

在平日保養方面，可用東洋參（太極參）加冰糖，以電鍋蒸燉後餵服，味道相當順口，小孩子的接受度也高。其他如「血虛」、「陰虛」和「陽虛」體質的人感冒，也都需要特別的處理，才能避免反覆感冒或變生他證。由以上可知，感冒祛邪之法，不只限於單純的發汗解表，體虛者更要酌以扶正，以達攻補兼施。總的說來，常人感冒，當以祛邪為急，切忌用補，補則關門揖盜；虛人感冒，不可專事發散，誤用則虛其虛，變證叢生。

| 辨證分型 | | 風寒證 | | 風熱證 | | 暑濕證 | |
|------|-----|-----------|---------------------------------|--|--------------------------------|-----------|--|
| | | 風寒束表 肺衛失宣 | | 風熱犯肺 肺衛失和 | | 暑濕傷表 肺衛失暢 | |
| 主證 | 表衛證 | 怕冷發熱汗頭身 | 重 輕（或無） 無 頭痛，四肢痠痛 | 輕（或惡風） 重 有（少） 頭脹痛 | 微惡寒 身熱 少汗 頭昏重脹痛，肢體痠楚 | | |
| | 表肺證 | 鼻咽咳嗽痰 | 鼻塞，流清涕（多嚏） 痰 咳嗽聲重 稀薄色白 | 鼻塞，流黃濁涕 痰痛、紅腫 咳嗽嘎啞、氣粗 稠黏，色黃或白 | 流濁涕 或咽痛 咳嗽 痰黏，或黃或白 | | |
| 兼證 | | | 口不渴或渴喜熱飲 | 口乾欲飲 | 心煩口渴，小便短赤，胸脘悶痞，泛惡，便溏，口中黏膩，渴不多飲 | | |
| 舌苔 | | | 薄白 | 薄白而乾，或薄黃邊尖紅 | 苔淡黃膩或黃膩 | | |
| 脈象 | | | 浮或兼緊 | 浮數 | 濡數 | | |
| 治法 | | | 辛溫解表 | 辛涼解表 | 清暑祛濕解表 | | |
| 主方 | | | 荊防達表湯 荊防敗毒散 | 銀翹散 蔥豉桔梗湯 | 新加香薷飲 | | |

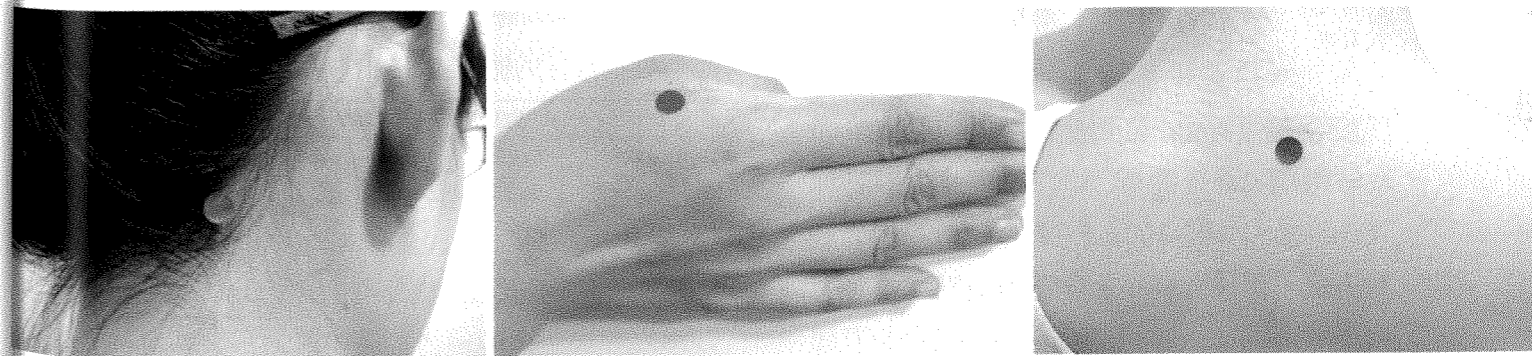
感冒患者適合看中醫的時機

當然，感冒後也需要注意日常生活的調理，如充分休息，補充熱量及足夠的水分，防止熱病傷津等；飲食上盡量以清淡為主，避開油膩、辛辣食物及菸酒等；生活作息須規律，不要過度勞累等；如此必有助於感冒早日痊癒。也可配合穴位（如：風池穴、合谷穴、大椎穴）（下圖）的按壓來舒緩症狀與縮短感冒病程。

綜合以上，感冒患者適合看中醫的時機可歸納如下：

- 服西藥（成藥）後，副作用（如：嗜睡、頭暈、心悸、口乾、睡眠差、尿不暢等）較明顯時。
- 氣虛體質，服西藥恐過度耗氣，導致身體疲倦、汗多且畏風，容易再感染者。
- 體質虛寒，感受風熱，用寒涼藥易傷體質，致遷延不癒者。
- 發燒，服西藥汗出淋漓，無法微微汗出，其風邪難解者。
- 特殊體質，感冒咳嗽常持續超過1週者。

若有上述情況，不妨在感冒發生時經中醫師診斷後，開立適合的方藥，甚至平時就配合中醫調理，以擺脫感冒反覆纏身的困擾。☺



風池穴

合谷穴

大椎穴（廖祥琳提供）