



壹、感冒(傷風)之中醫觀點

感冒是臨床上最常見疾病，雖無特殊藥物之治療，但卻很容易疏忽而引發多種併發症。感冒在中醫稱為『外感』—感受外邪所致之疾病，其會導致身體不適症狀包括鼻塞、流鼻涕，重者出現咽喉疼痛、咳嗽或發熱、惡風、畏寒等。

中醫養生與預防醫學的觀點，是以預防外邪入侵體內，因此杜絕感染及增強抵抗力是兩大不變的法則。避免感受風寒之邪應當注意氣候變化與穿著保暖衣物；尤其運動流汗後，應立即擦乾汗水換上乾爽的衣服，並喝下一杯溫水，以免受風寒；疾病流行季節減少公共場所之出入，也是重點。

抵抗力，是身體自我保護的一種機能，相當於中醫所稱「衛氣」——調節體溫，增強抵抗能力，保衛身體正常機能，以適應自然環境變換的功能。衛氣的產生，則仰賴正常營養之攝取及養分得以輸送全身各臟腑經絡系統，因此當一個體質佳，防禦能力好的狀況下，正氣衛氣充足，不容易外感邪氣，即或感染，稍加休息或服藥即癒，反之則不易痊癒。

貳、感冒(傷風)中醫藥膳方

增強抵抗力，除應加強體力鍛鍊外，中醫有些藥膳，確實有增強機體免疫力的作用，對於體力弱、過敏性鼻炎、氣喘者，在疾病緩解期或未發之時，可以選用下列藥膳，以自我保養，增強免疫系統功能：

一、參耆山藥粥

以黨參、黃耆各五錢以五碗水煎煮取汁，加入切片新鮮山藥熬煮成稠粥食用，具有補益肺氣及健脾作用，對於氣虛或消化機能不佳者適宜。

二、百合蓮子銀耳湯

百合、蓮子、銀耳適量洗淨浸泡後煮成湯品加適量的冰糖，宜溫熱食用，本方具有潤肺化痰及健脾作用。由於百合及銀耳具有滋潤作用，因此秋天燥咳，痰少，咽乾癢咳者適用。

三、玉屏風粥

黃耆五錢、白朮三錢、防風二錢，以五碗水煎成三碗，取其藥汁與一杯米煮成粥食用，或可單煮藥汁代茶飲用，本品尤其具有補氣與預防感冒、鼻過敏之作用。

四、歸杞茶

當歸二錢、枸杞三錢、紅棗三錢、黃耆或西洋參三錢，以五碗水煎成三碗，代茶飲用，適用於平素氣血虛弱，容易頭暈、怕冷的體質。

通常體虛者才需進補，給予上述藥膳，因此口乾舌燥、口苦、容易便秘者或有自體免疫性疾病者，不宜服食。

而若不慎輕微受寒時，可以熬煮薑湯飲用，因為薑為溫熱之品，有助調節身體循環，驅除風寒。但是若已出現發高熱，痰涕黃綠濃稠，咽喉腫痛則不可再喝薑湯解決，此現象中醫認為是風寒之病已經化熱，此時可能已有急性發炎或感染發生，通常給予以清熱藥物治療，最好能及時就醫。如欲以輔助飲品可選用金銀花或桑葉、菊花約五錢，加入三碗沸水沖泡，或水沸騰後加入藥材，再沸即可過濾藥渣，酌加冰糖飲用。

參、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121