



## 防治流感，找中醫

50歲的王太太，感冒5天，初起症狀是流鼻水，鼻咽部微熱感，接著有發燒、頭痛、咽喉腫脹疼痛、聲音沙啞、全身性肌肉痠痛無力感，原本想自己休息，多喝水，自然痊癒，但沒料到症狀持續加重，來到門診後，醫師評估為類流感症狀。但王太太心想，不久前才打過流感疫苗了，怎麼還是得到了流感呢？

每到冬季，門診看感冒的病人相對增加許多，一般來說，流感的高峰期在11月下旬開始到隔年春節前後。醫師必須辨別一般感冒與類流感症狀的差異，較大的差異是流感會出現發燒，全身性的痠痛與疲倦感，此時若未就醫，容易往重症發展，演變為肺炎或其他危重疾病。3歲以下幼兒則需觀察食慾或活動力是否下降，老年人則要注意有無呼吸困難，咳喘加重的症狀，因為老年人免疫力低下的緣故，可能沒有發燒的症狀。流感疫苗接種後約2週可產生保護力，但若在接種前就已經有流感病毒潛伏在體內，或是未產生保護力前被感染，都可能造成接種疫苗後仍然得到流感的困擾。

在中醫的角度來看，人為何會得流感，還是要從人體自身的正氣與外在環境邪氣的強弱來說。人體的正氣除了理解做抵禦外在邪氣的侵擾外，還有調節自身陰陽平衡的狀態，來適應外在不平衡的能力，再來是生病遭受破壞後，身體自身的修復能力。外在的邪氣則泛指各種致病因素，與環境的變化，如溫度、濕度、氣壓等均有相關，不同環境會改變病原的生存條件，影響人體的適應力，導致不同的疾病。故中醫治療疾病還是以”扶正祛邪”為總綱來發展。

相信大家到目前為止都覺得這個冬天不太冷，甚至還有點熱，這時才是需要小心的時刻，感冒通常都在溫差很大或是溫度驟降的時後發生。中醫對寒邪的一個基本概念是”寒則收引”，這種收引的力量首先讓皮膚感受，使得皮膚緊繃，汗腺排汗的功能變差，皮膚的排汗功能是身體散熱的重要機制，當身體蓄積的過多的熱，但又因為受寒使得熱散不出去時，這



些熱能就會在體內竄動，就可能從呼吸道產生症狀，如鼻腔發熱、咽喉腫痛、咳嗽有黃痰等，或是熱能蓄積在骨骼肌肉中，造成關節或肌肉痠痛，或在腸胃道中把水分蒸乾，使得消化不良、排便困難。

中醫在治療流感上，一方面要祛除風寒，一方面要兼清裡熱，孰輕孰重就看患者當下症狀，讓專業的中醫師來判斷。風寒重者，惡寒發熱、頭痛、鼻塞流鼻水、咳嗽，裡熱重者，高燒不退、口乾舌燥、咽喉腫痛、肌肉關節痠痛。另外還要判斷患者是否體質虛弱或偏燥，藥方中適度補充津液，預防過度發汗而損傷陰液。常使用的方劑有荊防敗毒散、銀翹散、麻杏甘石湯、清瘟敗毒飲、羌活勝濕湯等，上述方劑皆須合格中醫師判斷方能使用。

在中醫的角度看流感的預防方面，主要是提升自身正氣為首要重點。情緒保持平和、勿急躁緊張、適度規律運動、休息睡眠充足、避免過度勞累、避免刺激性或過量的飲食、正常排便等都是基本。若有受寒的狀況，沖個熱水澡讓皮膚放鬆，可減少寒邪的影響，機車族要特別注意頸部頭面的保護，圍巾口罩可減少頭面持續接觸風寒邪氣。頸部若受風寒，可以先用雙手搓熱頸部，或用吹風機、沖熱水澡讓頸背部溫暖。另外，減少出入公眾場合，必要時使用口罩，勤洗手等技巧也都是基本觀念。有感冒症狀時忌諱吃補，特別是在冬天民眾喜歡吃薑母鴨或羊肉爐，裡頭的配方藥材多屬溫燥，雖可暖活身體，但若已有風寒邪氣潛伏體內時，會讓感冒加重更難痊癒。

在此提供簡單的預防茶飲：

蔥豉湯加減：

淡豆豉 30 克 蔥白 30 克 紫蘇葉 10 克 藿香 10 克 生薑皮 10 克

上述材料加入 1.5 公升的水煮沸後靜置，待溫度適當時飲用。此茶飲能疏表泄熱，輕宣肺氣，以緩解流感初期症狀。但會因個人體質不同而療效有所差異，建議患者感冒不適時，仍需尋求中醫師的專業協助！