

大妹茵茵帶著 2 歲大的姪子阿宏回娘家。一進門就說：「三姐，阿宏昨天晚上一直打噴嚏、鼻涕是自動流下來的，偶爾還咳一、二聲，您幫我看看是不是趕上最近這一波的流行性感冒？」

阿蕙拿起手電筒，壓舌板才剛舉起，小伙子已經自動把嘴巴打了開來，大大地『啊』一聲，呵呵，真是被三姨訓練地有模有樣！

「阿宏好棒喲！鼓鼓掌！」小傢伙被稱讚，高興地扮起鬼臉，逗得大人直直笑，還一副精神飽滿，神清氣爽，不怎麼像生病的模樣。

「嗯...喉嚨沒有紅，昨天有沒有發燒呢？」

「一點點，37.5 度。」

阿蕙點點頭，微笑地說：「是一般的感冒，不是流感。」

是感冒？還是流行性感冒？

茵茵微皺起眉略帶疑惑地問：「是喔！那感冒與流行性感冒，不都是感冒，還有分別啊？」

阿蕙推著眼鏡，準備又來叨唸一番：「當然不一樣！感冒的診斷病名叫「急性鼻咽炎」，也是西醫所謂的「上呼吸道感染」或「傷風」(Upper Respiratory Tract Infections or Common Cold)。它多數是濾過性病毒感染的，如鼻病毒、粘液病毒、流行感冒病毒、副流行感冒病毒、腺病毒……等，種類多得可達一百種以上，少數則為細菌感染。

感冒通常變化比較慢，潛伏期一到三天後症狀才出來。先是喉嚨癢、鼻子怪怪的，身體微熱，然後就流鼻水、一陣一陣地咳嗽。小朋友和老人家就比較嚴重一點，會發高燒，正常人若是好好休息喝水，症狀大概延續二至七天，就會恢復健康。

而流行性感冒(Flu)，是由“流感病毒”引起的急性呼吸道傳染病，它有很強的傳染性，多流行于冬春季。一開始身體會發冷，而後一定會發燒，一直乾咳、頭痛欲裂。然後全身痠痛、疲倦不堪。高燒在二至三天後會減弱，然後又是鼻塞、喉嚨痛。流行感冒若是好好治療，過幾天就好了。若未能處理，則可能咳嗽、胸悶會變得很嚴重，進一步併發其它致命疾病，也有人會『外感傳裏』，繼而誘發其它宿疾，像支氣管炎、哮喘、病毒性肺炎等，以致高熱不退、神志不清、抽搐，甚或血壓下降而導致休克等危重症候。所以流感要比感冒更為注意！」

感冒要吃抗生素嗎？

茵茵點點頭，一副受教樣：「既然是病毒感染，那就不用吃抗生素了吧！」

阿蕙神秘地笑笑：「答對了。但若問題改為『感冒就不用吃抗生素』，這就只能給八十分了。」

「為什麼？」茵不解的看著阿蕙！

「的確，抗生素只能對付細菌，對病毒根本起不了一絲作用！但部分的感冒，早期有些是細菌感染的，不全都是病毒，如 A 群 β 溶血性鏈球菌感染引起的喉嚨痛，而它可以引起急性風濕性心臟病，所以一開始就必需給夠足量的抗生素。

而感冒或流行感冒的併發症，經檢查證實為細菌感染的，像急性中耳炎、鼻竇炎、細菌性肺炎……等，也是要使用適當且足量的抗生素，一般治療約需十天到二週。所以，感冒一律不用服抗生素，也不能算全盤都對囉！」

中藥可抑制流行性感胃病毒

茵茵接問：「假如阿宏有要到吃抗生素的程度，中藥也行嗎？」

阿蕙繼續說下去：「像阿宏這次感冒目前是不需要用抗生素的！假若真有到需要用的程度，中醫當然也可以治療的，例如清熱解毒的銀花、連翹、蒲公英、青黛……；清熱瀉火的知母、梔子、黃連、黃芩、黃柏..等都有不同的抗菌作用。而連翹、菊花、黃連、黃芩……等對流行性感胃病毒有抑制作用；大青葉、板藍根可抗病毒。還有中藥的副作用比西藥少，應該是比較好的選擇吧！」

茵笑著說：「知道囉！那您要開什麼藥給阿宏吃？」

一說到本科，阿蕙不免要高談闊論了：「阿宏的症狀有打噴嚏、流鼻涕，偶咳，咽不紅，口不渴，舌苔薄白，辨證是屬風寒型的外感，可用荊防敗毒散之類的辛溫解表藥加減。但他鼻涕像水龍頭似地自動流下來，是為『水飲』，可以試試小青龍湯，外解風寒，內化水飲來治療。

其實咱們一開始討論的流行感冒，在中醫是屬"時行感冒"和"風溫"病的範圍。但根據中醫的理論，流行感冒和感冒的症狀與理論是相同的，只是比較嚴重而已，所以二者常常合併討論。

除了風寒型，另一型為風熱型，臨床症狀可見到身熱、微惡風、頭脹痛；眼睛酸澀灼熱、咽喉腫痛、口乾舌燥、鼻塞、鼻涕是黃綠色的、咳嗽痰黃粘稠或咳不爽、舌苔黃白色，舌尖或邊緣變紅、脈象偏於浮數，治療可用銀翹散加減。

但中醫不是那麼簡單的二分法，還有風寒夾外濕，風寒夾內濕，風熱夾暑等，而分別用羌活勝濕湯、藿香正氣散、新加香薷飲分別治之。

還有人常常感冒，比如一個月，甚至半個月感冒一次，就屬於中醫所謂的『虛人外感』，這種病人除了要治療外邪，還要兼顧正氣的虛損，治療方法基本上又可細分為氣虛、陽虛、陰虛、血虛等，而依各別的虛損狀況而分別給予如參蘇飲、麻黃附子細辛湯、加減葳蕤湯，和蔥白七味飲治之。

所以中醫治療流行外感，是要看體質的，千萬不要以為自己太虛弱，就在感冒期間大量服用人參、黃耆、當歸等藥物，這會把『外邪』補進體內，即中醫所謂的『閉門留寇』，反而使自己的感冒越來越嚴重。」

茵茵大力的點頭，深表同意，隨後又問：「對了，那最近這波流行感冒，有沒有預防的方法或什麼食療可以煮的！」阿蕙爽快地拿出一張印好的衛教單給她，就不用再浪費口水……

流行感冒的中醫治療與預防

(一)乾浴頭面法控制感冒前驅症狀

感冒在全身症狀出現之前就有一些前驅徵兆，如打噴嚏，鼻子發癢發酸，流清涕，頭昏或脖子發沉等。一經出現上述症狀，即施行乾浴頭面法，能取得快速治療的效果。

方法：將一手自然彎曲，緊貼於後頭部，以枕外粗隆及其下的風池穴為重點，來回用力摩擦。一手累了，立即換手連續不斷地摩擦，並在左右兩風池穴進行點、按、揉、搓，至有酸、脹、重、麻感覺為度。摩擦過程中，患者會感到摩擦的局部發熱，出汗、渾身輕鬆，感冒早期症狀便會消失。如做一次後，感冒初起症狀消除不徹底，可休息片刻，再進行一次。對不易出汗者，可喝杯熱開水再做上述動作，即可出汗。有的人按摩後不出汗，感冒症狀也會消失。

(二)用熱水燙腳

感冒是邪傷肺衛，所以治療要疏風解表，而發汗就可以使邪氣緩緩從皮毛透出，不論您是氣功、打坐、按摩、運動、拜佛……等，都可以防治感冒，但注意汗出要避風！熱水燙腳的方法是：在腳盆裏(泡腳機更方便)盛 43 度左右的熱水，雙腳浸入，熱水要把整個腳背淹沒，如水溫有所下降可再加入熱水，使整個燙洗過程的水溫一直保持在 43 度左右，10 分鐘左右，全身就會出少量的汗。隨著出汗，頭痛、身痛等感冒症狀即可減輕。洗完腳後，用乾毛巾擦乾，穿上鞋襪，使腳的溫度保持一段時間。一天洗幾次熱水腳，感冒症狀自然會消除。

(三)刮痧

潤滑油可選萬金油、驅風油、潤膚液……等，主要功能是潤滑之用。沒有刮痧板，用磁的湯匙也可。

先刮左右二肩膀，從風池穴至肩頭；然後再刮背脊左右二旁一寸五分及三寸（四指寬），由上而下（四條均是太陽膀胱經的路徑），直到刮出紫紅色，粒大，密布的痧點為止。正常人刮痧出痧慢，重刮多次才出現淺、淡、稀疏、粒小的痧點，是截然不同的。

刮痧功效：

- 1.解太陽之表邪，不使邪氣內傳。
- 2.通過疏通俞穴，達到調和內臟氣血、陰陽功能。
- 3.可引邪毒外出，從而減輕內臟損害。
- 4.刮痧後出現皮下出血，經再吸收，起組織修復的效果。

(四)常用鹽水漱口和常喝茶

這是一種可防治感冒的簡便方法。茶葉裏有單寧酸，可以殺菌、凝固細菌的活力。茶葉裏還有維生素 C，能增強身體抵抗力。

(註：發燒的病人就不能再喝茶了。因為茶鹼會提高人體的溫度，並使降溫藥物的作用消失或減弱。)

鹽的殺菌力也極強。在感冒流行季節，若要出入公共場所(如電影院、戲院、車站...等)，身上帶著幾顆鹹乾果，如鹽漬橄欖、鹹話梅等，一出門，馬上放一顆在口裏，使經常有一絲絲鹹味潤在喉上，細菌便過不了這一關。回家之後，再用鹽水漱口，喝幾杯熱茶，這樣，便可起防治作用。

(五)隨時洗手

隨時洗手可預防感冒。醫學家通過觀察發現健康人與感冒患者握手後，或接觸感冒患者剛摸過的物品後，就會把感冒病毒沾在自己手上而患感冒。而且這些感冒病毒在健康者手上可以存活 70 個小時左右。因此，隨時洗手就能切斷感冒病毒傳染的途徑。

(六)米醋熏蒸

如果家人染上流感時，室內可用米醋熏蒸，作空氣消毒，以預防傳染。

作法：每立方米空間用食醋 5~10ml，加水 1~2 倍，稀釋後加熱蒸薰二個小時，每日或隔日一次。

(七)禁忌

流行感冒之病人要吃清淡的食物，也不可以吃得太飽，以避免延長病程。喉嚨痛者少吃辛辣刺激、油煎炒炸及冰的食物。咳嗽者不要吃橘子、柳丁等柑橘類水果。腸胃不適者少吃水果、冷飲。也不要吃得太油膩。

(八)增強體質

最重要的，莫過於平時多做運動，以增強體質，提高抵抗力；睡滿八個小時，不要熬夜；並注意防寒保暖，在氣候冷熱變化劇烈時，及時增減衣被，避免淋雨受涼及過度疲勞；在感冒流行季節，儘量減少出入公共場所的機會，以免相互傳染。

(九)看醫師

真的感冒了，不要硬撐，還是給醫師看診，較為安全準確。

茵茵看完後，收了起來，連聲道謝，爾後竟然露出狡詐的笑容對著阿蕙說：「那我們一起來幫阿宏灌藥吧！」

呃！怎麼會這樣！天啊，又要當壞人了！「阿宏！站住，別跑～～」