

# 中

## 醫藥預防感冒

感冒四季均可發生，冬春多見。中醫藥根據不同的病因，將感冒分為普通感冒和時行感冒，並強調對感冒要「未病先防」，積累了許多防治感冒的經驗與方法。



太極拳



中國傳統運動能夠強健筋骨，運行氣血及寧神定志。

熱底嘅人，用銀花、菊花等清熱藥煲茶飲，可預防感冒！

體虛嘅人，要用北芪、白朮等補益藥調理身體，才可預防感冒！



個人體質可向中醫師請教

食物也可預防感冒



衛生署中醫藥規管辦公室  
網址：www.cmro.gov.hk

四、勞逸適度，堅持適當運動。過勞，包括勞力、勞神、房勞，會耗氣傷血；太懶，則氣血運行不暢。

五、藥食並養，辨證施補。

## 預防感冒

一、保持環境衛生，遠離病源。



保持空氣清新



做好保護措施



冷水洗面更能禦寒



暖水浸腳可溫通經脈

二、養成良好生活習慣，保持個人衛生。



春捂，就是春天氣候多變，穿衣不要太單薄，以防受涼傷風。

秋凍，就是秋天天氣漸涼，遲些加穿衣服，可鍛鍊耐寒能力。



三、順應四季氣候變化。



## 普通感冒

人體要順應四季氣候變化，才能保持健康。如果對正常氣候的適應能力低，或氣候反常使人體難以適應，就易生病。此時，氣候就成為外在的致病因素，即「外邪」。



普通感冒的主要病因是風邪，它也常結合不同季節的時氣而導致不同類型的感冒。



風邪與氣候溫差大、汗出受風等因素有關

## 風寒感冒

常因氣候寒冷或淋雨感受風寒外邪所致。

- 怕冷、無汗、輕微發熱
- 頭痛、周身酸痛
- 咽癢、咳嗽、鼻涕或痰清稀
- 口不渴或喜熱飲等



## 風熱感冒

常因感受風熱外邪所致。

- 發熱、稍怕風
- 汗出、頭脹痛
- 咽痛、咳嗽、痰和鼻涕黃色
- 口渴喜飲等



## 暑濕感冒

常因夏季貪涼，感受暑濕外邪所致。

- 身熱、汗少、稍怕風
- 頭重如裹脹痛、肢體酸重
- 咳嗽、痰白色且黏
- 腹脹想嘔、口渴飲水不多等



## 時行感冒

時行感冒的病因是有傳染性的外邪，隨噴嚏或咳嗽在空氣中傳播，侵入人體。由於病情較重，可能出現併發症，所以要以及早治療。



- 怕冷、高熱
- 全身酸痛無力
- 咳嗽、咽痛
- 鼻塞、流涕等

有傳染性和流行性，導致多人同時發病，迅速蔓延

用中藥防治感冒，須根據病因、體質及症狀，因人而異，辨證論治，不可長期超量服用中藥，市民應在中醫師指導下用藥。