

## 中医药预防感冒常用方法

感冒四季均可发生，冬春多见，主要表现为鼻塞、流涕、打喷嚏、咳嗽、头痛、怕冷、发热、全身不适等症状。中医学根据感冒不同致病原因，分为普通感冒和时行感冒。在一个时期内广泛流行，病情类似及较重者，称为时行感冒。

### 1、何谓普通感冒

中医学认为，风、寒、暑、湿、燥、火是自然界六种气候，也称为“六气”，人体正常的生理活动要与六气的变化相适应。如果人体对正常气候变化的适应能力低，或气候反常、突变，例如春天应温反寒或暴冷暴热，使人体不能适应，而导致疾病，这种情况下“六气”就成为“外邪”，即外在的致病因素。

普通感冒的主要病因是风邪。风邪引起的感冒与气候突变温差大，淋雨，汗出受风，冷热失常等有密切关系。风邪侵袭人体在不同季节常兼夹其它当令时气，如冬季挟寒，春季挟热，夏季挟暑湿，秋季挟燥等。以冬春挟寒或挟热，成为风寒感冒或风热感冒为多。

◆ 风寒感冒：常因气候寒冷或淋雨着凉而感受风寒邪气所致。

【症状】怕冷，轻微发热，头痛，周身关节酸痛，无汗，鼻塞，流清涕，咽痒，咳嗽，痰清稀，口不渴或口渴喜热饮等。

◆ 风热感冒：感受风热邪气所致。

【症状】发热，轻微怕风，汗出不畅，头胀痛，咽痛，咳嗽，鼻塞，痰和鼻涕呈黄色，口渴喜饮等。

◆ 暑湿感冒：亦是常见的一种感冒证型，常为夏季贪凉，感受暑湿邪气所致。

【症状】身热，轻微怕风，汗少，肢体酸重或疼痛，头昏重如裹胀痛，咳嗽，痰白色且粘，鼻塞流浊涕，心烦胸闷，或口中粘腻，口渴饮水不多，腹胀想呕、或大便较稀，小便量少颜色较深等。

## 2、何谓时行感冒

时行感冒的病因是具有传染性的外邪随喷嚏、咳嗽、说话时喷出的唾沫在空气中传播，侵入人体而致病。相当于现代医学所称的流行性感

冒。时行感冒具有广泛的传染性、流行性。多人同时突然发病，迅速蔓延。主要症状常见怕冷、发热、全身症状较重、全身酸痛及疲乏无力，咳嗽或干咳、咽痛、鼻塞、流涕、喷嚏等肺系症状。

由于时行感冒病情较重，还可发生并发症，影响身体其它器官的功能，继发或合并其他疾病。

中医师在诊治感冒时，需要结合病因、病机、病人不同的体质及具体的临床症状特点，进行辨证论治。市民若出现怀疑感冒的症状，应及时求医，以免延误病情。

## 3、甚么人容易感冒

- i. 起居不慎，汗出受风，冒雨感寒，劳累过度，导致正气（即人体的功能活动、抗病能力和康复能力）受损，身体虚弱者，身体抗御外邪侵袭的能力差，所以易患感冒。
- ii. 有些长者，身体的功能渐衰退，机体的适应能力差，其御寒能力和抵抗力下降，易受各种致病因素的影响，所以易患感冒。
- iii. 小儿脏腑功能发育不完善，抵抗力低(中医称为形气未充)，所以也易患感冒。

## 4、如何预防感冒

中医强调“未病先防”，在预防疾病方面也十分重视环境和个人卫生、起居有常、饮食有节、劳逸适度、传统运动及调养精神等。因此呼吁市民可通过以下几种主要方法预防感冒：

一、保持环境空气清新，常开窗户，使空气流通，减少室内病邪，也可增强人体对寒冷的适应能力，同时，让窗外阳光射进室内，光中的紫外线有消毒作用，减少得病机会。

二、远离病源，例如：感冒流行期间避免到公共场所，照顾病人要做好保护措施等。

三、养成良好生活习惯，例如：可用冷水洗面，以增强御寒能力；用热水浸脚，可温通经脉，帮助入睡；同时，也要注意个人卫生，勤洗手、不随地吐痰、不共享餐具等。

四、注意冷暖，例如：顺应四季气候变化，春防风、夏防暑、夏秋之间(中医称长夏)防湿、秋防燥、冬防寒。同时，在季节变化添加衣服时要“春捂秋冻”，就是说春天气候多变，乍暖还寒，衣服不要穿得太单薄，以免气温忽寒忽暖致病；而到中秋天气渐凉，则迟些加衣服，可锻炼耐寒能力。

五、劳逸适度，例如：要防止过度疲劳，包括劳力、劳神、房劳；同时也要防过度安逸，使身体气血运行不畅和虚弱。

六、坚持适当运动，例如：学习中医传统运动太极拳、八段锦等，并注重运动时心情意念、呼吸、身体姿势要相互协调，并持之以恒。

七、药食并养，例如：常食葱、蒜、姜、醋亦可预防感冒；又如对于体质偏热者，用银花、菊花等清热解毒的药煲茶饮也可预防感冒。

## 5、市民要注意甚么

- i. 应用中药预防或治疗感冒，一定要因人而异，不可长期超量服用。市民应先向中医师请教，尤其是长者、儿童、孕妇或长期病患者，更应在医师指导下服用预防或治疗感冒的中药。
- ii. 感冒流行期间，大家要远离病源，例如：避免到公共场所，做好保护措施，要注意家居及个人卫生，勤洗手、不随地吐痰、不共享餐具等。
- iii. 如果患上感冒要戴口罩，注意休息，均衡饮食。多食蔬果、补充水份，少食生冷、油腻、辛辣刺激的食物。
- iv. 服药后如感到不适，应停药及尽快求医。