

從中醫觀點看流感的預防與治療

By Chao-Cheng Yeh, Ph.D., L.Ac.

11/24/2019

認識流感

- 流感由流感病毒所引起的急性呼吸道感染疾病。
- 常見的流感有 A、B 型兩種。其中 A 型病毒可感染人、豬、馬及鳥禽類，且變異性大。
- 不同組合可能變異出新的病毒，造成傳播力與致死率的差異。

流感莫輕忽

- 日本國立感染症研究所指出，2014年1月26日至2月2日之間，到日本醫療機構就診的流行性感冒患者估計有187萬人，東京、大阪等地區已達可能引起流感大流行的「警報階段」。
- 根據CDC數據顯示，2009年Swine flu 造美國12000人死亡，全球則約200000人死亡。而2017-2018年流感季美國因流感相關造成的死亡人數共約79400人。

一般感冒 vs. 流感

	一般感冒	流行性感冒
症狀區別	<ul style="list-style-type: none">• 症狀發展較和緩• 發燒、喉嚨痛、鼻塞、流鼻水• 症狀集中於上呼吸道	<ul style="list-style-type: none">• 症狀進展較快• 發燒、頭痛、喉嚨痛、鼻塞、流鼻水• 容易有全身酸痛及虛弱感
症程長短	一般一週左右	一至兩週以上
併發症	少有併發症	可有肺炎、腦膜炎、心肌炎、中耳炎等
流行季節	全年皆可	秋冬季較多

概說感冒在中醫的分類

- 六經辨症：
 - 太陽病
 - 陽明病
 - 少陽病
 - 太陰病
 - 少陰病
- 外感六淫：
 - 風、寒、暑、濕、燥、火

感冒在中醫的看法

- 黃帝內經．素問－生氣通天論篇第三：
 - － 故風者，百病之始也，清靜則肉腠閉拒，雖有大風苛毒，弗之能害，此因時之序也。
- 黃帝內經．素問－評熱病論篇第三十三：
 - － 邪之所湊，其氣必虛。

提升身體正氣養生重點

- 睡眠充足
 - 晚上 11 點到隔天早晨 5 點
- 適度運動
 - 運動至額有微汗即可
 - 避免汗出當風
 - 虛弱者勿過度運動
- 少食寒涼，飲食均衡
- 注意保暖

出現感冒症狀

- 感冒初期可以利用家中的食材自療。
- 多喝溫水、多休息、勿消耗過多體力。
- 兩天以上症狀並未緩解，則請就醫治療。
- 若是出現昏睡不醒、嚴重頭痛、煩躁不安、呼吸困難、心跳過快或緩慢、或深褐色痰等情形，此為重症徵候，請盡速就醫，切勿延誤病情。

自家廚房即有的感冒方

- 感冒初期或不便就醫時，可以利用家中的食材和緩症狀。
 - 惡寒：黑糖薑湯
 - 發燒：葱豉湯
 - 咽喉疼痛：蜂蜜檸檬
 - 咳嗽：白蘿蔔蜜
 - 聲音沙啞：薰衣草茶或海鹽漱口
- 症狀持續或惡化時仍請就醫治療

惡寒：黑糖薑湯

- 外出淋雨吹風受寒，覺得發冷、頭痛、咳嗽、鼻水直流（鼻水痰液清而稀）。
 - 用法：生薑 3 ~ 10 片，加入適量黑糖與水（三碗煮成一碗），早晚各服用半碗。
 - 若是有出現喉嚨腫痛，或是小朋友怕辣者，可去薑改用蔥白。無蔥白時，可以洋蔥替代。

發燒：葱豉湯

- 頭痛，惡寒發熱，無汗。
 - 用法：淡豆豉 30g，加入四、五莖白（綠色的部份不用），加水三碗大火煮成一碗，早晚各服用半碗。
 - 咽喉不痛者可加入生薑五片，以增強散寒之力。

咽喉疼痛：蜂蜜檸檬

- 咽喉疼痛，或咳嗽有黃痰，無汗。
 - 用法：有機檸檬 2 ~ 7 片，外皮洗淨後連皮加水三碗煮成一碗，加入有機蜂蜜 1 ~ 5 茶匙，拌勻即飲，早晚各服用半碗。如沒時間煮，檸檬切片也可直接泡熱水加蜂蜜飲用。

咳嗽：白蘿蔔蜜

- 咳嗽有白痰。
 - 用法：將有機白蘿蔔切片約半碗（不去皮）洗淨，連皮切片剁碎成蘿蔔泥，加入有機蜂蜜 5 ~ 10 茶匙拌勻，浸泡約三十分鐘後，即成白蘿蔔蜜。以此沖泡適量熱開水飲用。早晚各服用二分之一。

咽喉不痛者，可去蜂蜜，加入四、五莖白、有機大蒜 2 ~ 5 瓣及生薑五片散寒止嗽。

聲音沙啞：薰衣草茶

- 咽喉發炎、聲音沙啞。
 - 用法：
取薰衣草 50 克，放入 1000 CC 熱水中浸泡十分鐘，加入有機蜂蜜適量，取代茶水趁熱飲用。

聲音沙啞：海鹽漱口

- 咽喉發炎、聲音沙啞。
 - 用法：
取用海鹽放入溫水中，一邊攪拌一邊加入海鹽，直到無法再溶解為止。

用此飽和海鹽水漱口，不限次數。

Q&A

葉昭呈博士 Chao-Chang Yeh, Ph.D., L.Ac.

Light of Heart Acupuncture and Herbs

service@lightofheart333.com

(408) 837-1685