



中醫看感冒，快又有效， 最快三天可緩解

★ 臺中榮總傳統醫學科醫師 楊雅嬪

天氣漸暖，許多季節季節交替的細菌病毒又伺機而起，免疫力弱化的族群如老人、小孩、孕婦、重症疾病等，感冒容易找上門。

一般來說接觸到病原體2天內開始出現症狀，呼吸道型感冒包含咳嗽、喉嚨痛、流鼻水、打噴嚏、頭痛和發燒。而腸胃型感冒則多以腹瀉腹痛，吃不下，發燒，全身痠痛做為表現。一般感冒通常會在7~10天內痊癒，有些症狀可能會持續到3個禮拜，對還有其他健康問題的人來說，呼吸型感冒還可能演變成肺炎(Pneumonia)。

中醫如何看待感冒

1. 非時節之氣，最容易導致感冒：

感冒在古代四時皆有，以春冬兩季為多，〈諸病源候論〉：「時行病者，是春時應暖而反寒，夏時應熱而反冷，秋時應涼而反熱，冬時應寒而反溫，非其時而有其氣，是以一歲之中，病無長少，率相似者，此則時行之氣也。」上述描述提到季節中氣候紊亂則容易導致流行性的感冒。

2. 體質偏差，容易得到不同類型的感冒：

體質偏寒	惡寒重發熱輕、無汗、頭痛、筋骨痠痛、鼻流清涕、咳嗽痰白稀、口不渴等屬風寒 祛風散寒 老年人體質偏冷，好發
體質偏熱	惡寒輕發重、汗泄不暢、頭脹痛、咽痛、鼻流黃黏涕、咳嗽痰黃黏、口變乾等屬風熱 疏散風熱 小兒、孕婦體質燥熱者，好發
體質偏濕	惡寒發熱不明顯，倦怠，口乾，腹瀉，腹痛，痰多，全身重痛等屬風濕 除濕解表 素來腸胃功能差者，好發

3. 感冒患者適合看中醫的時機如下：

- 服西藥（成藥）後，副作用（如：嗜睡、頭暈、心悸、口乾、睡眠差、尿不暢等）較明顯時。
- 氣虛體質，服西藥過度耗氣，導致身體疲倦，反覆感冒者。
- 體質虛寒，感受風熱，用抗生素等寒涼藥易傷體質，致遷延不癒者。
- 發燒，服西藥汗出淋漓，病情加重者，其風邪難解。
- 特殊體質，感冒引發肺炎常咳嗽常持續超過1週者。



4. 感冒初起的穴道按摩可增強免疫力：

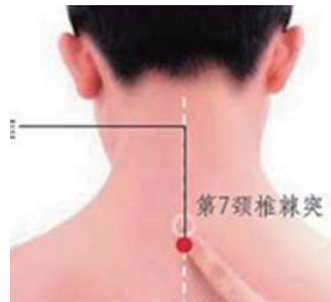
- 呼吸道症狀為主者，可熱敷或按壓



- ▲ 合谷穴（大拇指食指中間肌肉隆起處）疏散風邪，開關通竅，清泄肺氣，和胃通腸

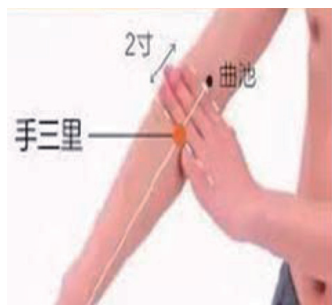


- ▲ 風池穴（髮際下，頸部兩旁凹陷處）祛風，解表，清頭目，利五官七竅

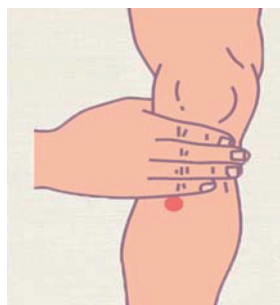


- ▲ 大椎穴（低頭處頸椎最隆起處）升陽，益氣，退熱，補虛

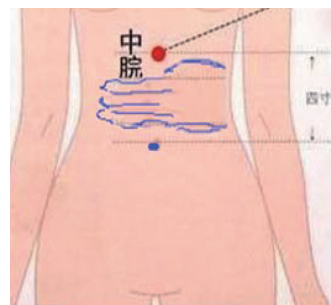
- 腸胃型症狀為主，可熱敷或按壓



- ▲ 手三里（手肘外測下三根手指距離）和胃利腸



- ▲ 足三里（膝蓋下中間四根手指距離，骨頭旁）調理脾胃，和腸消滯，清熱化濕，降逆利氣



- ▲ 中脘穴（肚臍正上四根手指距離）和胃，寬中，消食

5. 小叮嚀

- 中醫治療感冒，除了解除感冒引起的症狀之外，還要調養脾胃，人體才能養足「正氣」來對抗「外邪」。
- 在感冒期間，應該要注意多休息，每天喝足 1500 到 2000cc 的溫開水，另外可以吃些富含維生素 C 的水果，多吃例如熱湯或熱粥

的流質食品，至於奶酪等較難消化的乳製品，則最好暫時停止食用。

- 感冒初癒時，不宜太過勞累，而且適合清淡食物等調養脾胃，讓身體真正恢復平衡。
- 症狀反覆、遷延難癒，建議於緩解期服用中藥強化體質，以減少復發機率。🌿