

《无限飞行号》黎医师科普 感冒的预防

流感与感冒有什么区别？

每年的一至四月是冬季流感高峰期，从中医角度看，“流感”属“时行感冒”范畴，全身症状较一般感冒重，多会出现高烧、发冷、严重咽痛、咳嗽、肌肉酸痛、鼻流黄绿浊涕等。其病因病机可概括为天气突变，风邪疫毒从腠理和口鼻侵犯人体致病。若人体素常正气虚弱，肌腠不密，抗邪能力不足，稍遇起居不慎，寒温不调，或疲劳过度，便更容易染病。

怎样预防感冒/流感？

在感受外邪后发病与否，则取决于人体“正气”和感受“邪气”的强弱。《黄帝内经》云：“正气存内，邪不可干。”是指人体正气旺盛，外邪便难以入侵。因此，预防流感重在固护人体正气，使正气足以抗邪，便不容易发病了。

那么从中医的角度该怎样提升正气来预防流感呢？这里就来给大家详细地介绍一下预防流感的方法：

1. 夜晚应在子时（晚上 11 点至凌晨 1 点）前上床休息。人体气血于子时运行到胆经，这段时间入睡，有助肝胆的运作正常。从中医的角度，肝为一身气血运行的枢纽，肝胆的运作正常，能提高免疫力。因此要提高身体抵御外邪的能力，须减少捱夜，保证充足的睡眠。
2. 勤洗手，保持良好的卫生习惯。打喷嚏或咳嗽时应用纸巾掩住口鼻，避免飞沫传染他人，防止病邪从口鼻侵犯人体。
3. 开窗保持室内空气流通，经常通风换气能使我们神清气爽，肺气宣通，气血通畅，防邪入侵。
4. 于冬季流感高峰期，避免前往公众地方，尤其是人多拥挤或是空气不流通的场所，必要时佩戴口罩。《黄帝内经》有云：“虚邪贼风，避之有时”，是指邪气会在不知不觉间偷袭人体，我们应该作出相应措施去避开它。
5. 均衡饮食，避免进食辛甘厚味的食物。从中医的角度，饮食水谷是人体后天之精的化生来源，如果饮食不节，则会脾胃运化失司，气血生化失源，脏腑失养，从而正气亏虚，人体防御能力下降，易遭受外邪侵袭。
6. 适量运动，如慢跑、游泳、耍太极等，有助调畅人体气机，舒缓紧张、抑郁的情绪。中医云：“久卧伤气、久坐伤肉”，适量运动可保持肺气升降出入舒畅，气行则血行，经络畅达，脏腑和调，以达到增强体质的目的。
7. 减少生活压力。当人的情志受到刺激，易致肝气郁结或肝火旺盛，导致脏腑的气血功能紊乱，久而久之令免疫力下降，容易患上感冒。
8. 热水泡脚：热水泡脚可以改善局部血液循环，驱除寒冷，促进代谢，达到养生保健、预防感冒的目的。

9. 穴位按摩：平时可多按双手虎口位的合谷及于膝盖附近的足三里，按此两穴有助补充体内正气，免受风邪入侵。当感觉身体出现了感冒征兆的时候，我们可以按揉太阳穴及迎香穴，直至发热，可以预防感冒及在感冒后减轻鼻塞症状。还有风池穴，也是治疗感冒的常用穴位。
10. 穴位敷贴：也叫“天灸”疗法，于一年中阳气最旺盛的日子，通过选用辛散温通的药物对背部相应穴位进行敷贴，如肺俞、大椎等，使宿疾易于恢复，同时帮助人体提高抵抗力，预防咳嗽、感冒等疾病的发生。

感冒的中医治疗

季节转变、经常外游或工作压力都会使我们的免疫力下降。当免疫系统功能下降或受到抑制时，它可能会降低我们抵抗感冒和流感的能力。

当人体受到中医认为可致病的邪气侵袭，例如风、寒、暑、湿、燥、火，便会引致身体不适而患病，出现各种感冒的表现。至于患者产生的症状及病情，是取决于哪种邪气入侵及个人体质而定。感冒大致有四个分类，包括风寒感冒、风热感冒、暑湿感冒及气虚感冒。

风寒感冒

成因：天气寒冷时穿衣不足、不小心淋雨后遇上冷风、夏天开太大。

症状：怕冻、头痛、肩颈肌肉酸软、喉咙痕痒、咳嗽兼有白色的痰、鼻塞、流鼻涕尤其流较清的鼻涕，口不渴或口渴喜热饮。

风热感冒

成因：身体有内热，遇上风邪入侵而致病；未有好好处理风寒感冒，令病情由寒转热。

症状：发烧、头痛、口渴、咳嗽兼有黄色的痰、喉咙痛、流黄色及稠密的鼻涕。

暑湿感冒

成因：身体有内湿，当受到风邪入侵而致病，多发生在炎热及潮湿的日子。

症状：经常感到“头重重”、身体乏力、关节酸软、容易呕吐和肚泻。

气虚感冒

成因：患者多数体质比较虚弱、正气不足，及抵抗外邪的能力低，以致天气转变时容易生病，出现反复感冒。

症状：明显容易怕冻、常常鼻塞、流鼻涕、头痛、身体疲倦、咳嗽无力。

中医纾缓感冒茶疗

想纾缓感冒不适，可尝试自制下列茶疗或花茶，但要按个人病情及体质饮用，建议不妨在饮用前先咨询注册中医师的意见。

感冒类型

风寒感冒：紫苏姜茶

功效：温肺止咳、散寒健脾

材料：生姜 4 片、红糖 2 茶匙、紫苏叶 3 克

做法：生姜去皮切片，与紫苏叶放入保温瓶，加入热水泡 10 分钟，加入红糖即可

风热感冒：菊花茅根茶

功效：疏散风热、清肺润燥

材料：菊花及桑叶各 6 克；淡竹叶、白茅根及薄荷叶各 3 克

做法：洗净材料后放入保温瓶，加入热水泡 10 分钟即可

暑湿感冒：金银花芦根祛湿茶

功效：化湿、清热解毒

材料：香薷 3 克，金银花、扁豆花、芦根及生甘草各 6 克

做法：洗净材料后放入保温瓶，加入热水泡 10 分钟即可

服中药后应避免吹风且盖被让汗微出，或者吃热稀饭、米汤，以遍体微出汗为宜，切忌大汗淋漓。

气虚感冒：白朮大枣茶

功效：益气固表、止汗

材料：黄芪 20 克、防风及白朮各 6 克、大枣 3 颗

做法：洗净材料，连同 500 毫升水煲 20 分钟，可放入保温瓶饮用

按穴位有助缓解感冒

从中医角度，有一个穴位有助缓解感冒或流感的症状。如果及早使用，可能有助降低患感冒或流感的风险。

风池穴

此穴位经常用于缓解头痛、低能量、感冒或流感的症状。

风池穴位于颈后头枕骨下。将手放在后脑，用拇指按在颈部肌肉边便可找出两个凹陷处，用拇指按压 3-4 秒。

天气忽然转变、或早晚温差较大，一不小心着凉，都容易令人出现伤风感冒。在中医角度，

感冒（中医称外感）有不同分类，需视乎患者的体质及症状区分，采用不同治疗药方。若不了解自己体质或病情，切忌乱服中药，以免加重症状，令情况转差。