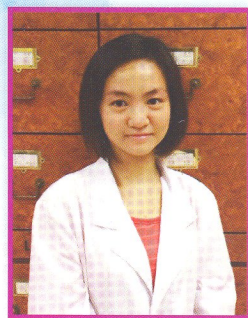


撰文：仁愛堂註冊中醫師劉凱怡

# 感冒



劉凱怡中醫師

感冒，在中醫的定義來說，它是感受觸冒風邪所導致的常見外感疾病，臨床上以鼻塞、流涕、噴嚏、頭痛、惡寒發熱等為其特徵。西醫則稱之為上呼吸道感染，感染的病原體則以病毒為主。

感冒病四季可見，尤以春冬為多見。但隨著不同的季節，當風邪與其他當令之時氣相合，便會使感冒有不同的症狀出現。一般而言，中醫會將感冒分為五大証型：

証型	風寒証	風熱証	暑濕証	外寒裡熱証	氣虛外感証
症狀	惡寒重、發熱輕、無汗、清涕、口不渴等	微惡風、發熱重、有汗、黃涕、口渴等	微惡風、身熱、汗少、涕濁、渴不欲飲等	惡寒、身熱、身痛、口渴兼口苦、心煩等	惡寒較甚、發熱、無汗、身怠、難癒等
舌象	舌苔薄白而潤	舌邊尖紅苔黃	舌苔薄黃而膩	舌苔黃或白膩	舌苔淡白

中醫治病除了辨病外，還注重辨証，所謂「辨証論治」，解即使同一個病，如果証型不一樣，所用的方藥也會因此而不同。那如何去分辨証型呢？中醫師一般會以「望、聞、問、切」四診去分別。中醫師會問患者的病徵、觀察患者的舌象、脈象、甚至會觀察患者的分泌物的顏色和形態，從而分別出患者是屬於哪一種的証型。中醫認為單單是靠病徵去開藥是不足的，醫師需要結合各方面的理據去分析才能準確用藥。

治療感冒的大原則是解表祛邪，以汗法為多見。臨床上，或會聽到病人說，今次感冒時重配了上次感冒的藥方，但療效大不如前，這是因為每次感冒的証型也有可能不同，病者若不懂辨証而錯配了藥，便有可能適得其反。另外，市面上亦有很多中成藥之產品，中藥有一定的偏性，或屬熱或屬寒，如服用不當亦會使病情加深。其實中醫治病，每條藥方都是根據病人當時情況度身訂造的，所以病者應小心跟著醫囑去服藥。感冒一病，雖說常見，但不及時醫治或會使病情急速傳變，尤其是老人家及嬰兒，不容輕視。

要預防患上感冒，應多注意防寒保暖，在氣候冷熱變化時，隨時增減衣服，避免受涼淋雨及過度疲勞，平常飲食亦應清淡、均衡，並作適量運動。從日常生活中把自己的體質調理好，抵抗外邪的能力便會相應提高，正如《內經》所說：「正氣內存，邪不可干」。若萬一不幸染病，應少到公共場所活動，以防止交叉感染。平素體虛易感者，可考慮三伏天灸及三九療法，以中藥外敷背俞的穴位，從而提高肺、腎功能，減少感冒或肺系疾病的發生。☺