

保持衛生習慣及合理生活模式 中醫藥應對秋冬傷風感冒

健康人生

中醫以春溫、夏熱、秋涼、冬寒來概括四季的氣候變化。從中醫學理論角度出發，人應該順應自然規律，因應時節而調整自身生活方式和節奏，從而保持健康的身體。香港現正值秋冬時節，氣候變化莫測。北風已至，正是《黃帝內經》所言「虛邪賊風，避之有時」的關鍵時期，此時我們要順應自然來保持身體健康，在變化較大的天氣、傳染類疾病易流行時，採取措施保護自己。

隨着溫度環境的變化，大家的生活習慣和飲食也會隨之改變，經脈臟腑等生理機能亦隨之變化，在這變化期間機體較易出現一些不適症狀，故在秋冬時患病而求診的病人往往較多，門診中此時多見感冒、傷風、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕等症狀的病人。因此，了解如何通過中醫的角度來治療感冒、調整生活方式和飲食習慣，以保持身體健康，顯得尤為重要。作為一名註冊中醫師，傷風感冒等症狀是四季都會面對到，但每次遇到患者訴說不適時，需要對病人的症狀進行診症檢查和評估，根據診斷給予患者最符合病情的個體化治療方案，以幫助患者有效地緩解症狀。在本文中，我將從定義、病因、症狀、中醫治療方案等角度來探討。

風邪感冒轉季常發生

「正氣存內，邪不可乾；邪之所湊，其氣必虛」，中醫認為感冒的發生，主要由兩方面因素導致：一是人體正氣不足，機體抵抗外邪能力下降。二是外感六淫邪氣，風邪、寒邪、暑邪、濕邪、燥邪、火邪。風邪為六淫之首，在不同季節，與當令之氣相合傷人，邪犯衛表而致病。感冒是由於外感六淫、時行病毒侵襲人體而導致的常見外感疾病，臨床表現以咳嗽、鼻塞、流涕、頭痛、惡寒、發熱、全身不適、脈浮為主。本病四季皆見，但轉季較常發生。中醫學感冒可參照西醫學的「急性上呼吸道感染」，急性上呼吸道感染是指鼻腔和咽喉部呼吸道黏膜的急性炎症的總稱。大多為病毒性感染或細菌性感染而致。人體在低溫、過度勞累及飛沫傳播等因素影響下，呼吸道防禦功能低下，病毒或細菌快速繁殖，導致感冒發生。

大多數感冒患者求診時會先以咳嗽、鼻塞為主訴，部分患者會以發熱、惡寒為主訴，常伴有痰多、咽痛、頭痛等症狀。在採集主訴後，需問及第一次發病的時間，發病時有否進出人流密集的地方、接觸其他潛在病患或進食受污染的食物等。在問診過程中，會問及既往的手術病史及有否慢性疾病。問診結合特定檢查鑒別，排除其他疾病的可能性，最後才確定診斷及證型。

秋冬養生建議

秋冬之際，感冒經常出現，這提示要保持良好的衛生習慣及正確合理的生活模式。如果發現自己身體不適，症狀持續，建議立即向專業醫療工作者尋求協助，盡早求醫。以下為秋冬養生的建議：

- 1 保暖防寒：**秋冬季節氣候變化劇烈，天氣涼冷，容易感冒。應該注意保暖，避免外出時過多暴露在冷風中，特別是頭、頸、腰、腿這些易感部位要格外注意。避免受涼淋雨。患病不適時避免流連公共場所活動，防止交叉感染。
- 2 飲食調理：**秋冬季節應該多攝取溫熱性食物，如蘑菇、蝦肉、雞肉、魚肉、牛肉、羊肉、小豆類等。這些食物營養充足，有助保持機體溫暖。

助保持機體溫暖。

- 3 保持良好的作息：**秋冬季節應該注意作息時間，避免過度勞累和夜不入眠。應該保持規律的作息時間，確保充足的睡眠，保持身心健康。
- 4 運動適度：**避免過度運動。可以選擇一些溫和的運動，如漸進性跑步等，有助保持身體健康。
- 5 保持手部清潔：**注意保持手部清潔，定期消毒洗手，洗手前避免用手部接觸眼睛、鼻子和嘴唇等部位。
- 6 服用防治藥方：**在感冒流行期間，尤當重視預防，服用防治藥方。

香港秋季日常推薦服用的保健湯水

藥膳篇



葱豉湯

材料：連鬚葱白數根，淡豆豉五錢，生薑數片，適量加入紅糖。
功效：散寒解表。



銀菊露

材料：金銀花三錢，菊花三錢，薄荷葉二錢（薄荷需後下），適量加入蜂蜜。
功效：疏風清熱，利咽解毒。

粥品篇



黃芪防風粥

材料：黃芪五錢，防風二錢，白朮三錢，粳米二兩，大棗數枚。
功效：益氣固表。



山藥蓮子粥

材料：鮮山藥一兩，蓮子五錢，粳米二兩。
功效：益氣固表。

感冒的中藥治療方案

感冒的治療方案主要中藥治療為主。

病案一

麥女，年齡：26歲；職業：老師。

初診，2025年10月24日。就醫數日前患者校內的學生出現不適，其後患者開始自覺不適。現發熱重，惡寒，汗出正常，盜汗，眠可，神疲，無咳嗽，痰黃，咽部腫痛，失聲，鼻塞流涕色黃，納食差，進食後無異常，大小便正常。不在月經來潮。脈浮數，舌紅苔黃。

診斷：感冒；證型：外感風熱證；治法：疏風清熱、化痰止咳。

病案一中的麥女初診時以發熱重為主訴，另有惡寒、盜汗等伴隨症狀，舌脈診皆為熱象，故判斷此為外感風熱證。本證型為風熱犯表，熱鬱肌腠，衛表失和，故見發熱重，惡寒輕；風熱之邪熏蒸，故見咽部腫痛不適；風熱犯肺，肺失清肅，故見咳嗽，痰黃綠、鼻塞流涕色黃。脈浮數，舌紅苔黃，為風熱侵犯肺衛。疏風清熱、化痰止咳為主要治法，處方以銀翹散為主方加減。一天1次，3服。銀翹散由金銀花、連翹、荊芥、淡豆豉、桔梗、薄荷、牛蒡子、甘草、竹葉、鮮葦根等組成。功效為辛涼透表，清熱解毒。適用於感冒的外感風熱證。

二診，2025年10月27日。患者服藥後症狀明顯減輕，發熱消失，咽痛，重配3日處方。

病案二

陳男，年齡31歲；職業：文員。

初診，2025年10月21日。早上跑步後開始不適。現惡寒重，發熱輕，無汗出，無盜汗，眠可，神可，咽癢，咳嗽，痰少色白質稀，鼻塞流清涕，納食可，進食後無異常，大便1日1次，質軟成形，小便正常。舌淡，苔薄白，脈浮緊。

診斷：感冒；證型：外感風寒；治法：祛風散寒。

病案二中的陳男就診時以惡寒重為主訴，另有發熱、痰少色白質稀鼻塞流清涕等伴隨症狀，舌脈象皆為寒象，故判斷此為外感風寒證。本證型為風寒之邪外束肌表，衛陽受鬱，故見惡寒重，發熱輕，無汗；風寒上受，肺氣不宣而致咳嗽，咽癢，鼻塞流清涕。舌淡，苔薄白，脈浮緊，為風寒襲表之象。祛風散寒為主要治法，處方荊防敗毒散合麻黃湯加減。一天1次，4服。荊防敗毒散由荊芥、防風、柴胡、前胡、茯苓、桔梗、川芎、羌活、獨活、枳殼、甘草、生薑等組成。麻黃湯由麻黃、桂枝、甘草、杏仁等組成。以上兩方組合加減，功效為發汗，退熱，止咳平喘，適用於感冒的外感風寒證。

香港常見感冒證型

香港秋冬轉季感冒常見以下四個證型：

1.外感風寒證

臨床表現：惡寒重，發熱輕，無汗，頭痛，四肢酸痛，鼻塞聲重，鼻塞流涕色白，咳嗽，咽癢，舌苔薄白，脈浮緊。

治法：辛溫解表，宣肺散寒。

2.外感風熱證

臨床表現：發熱重，微惡風寒，身熱汗少，鼻塞流黃涕，頭痛，咽痛，口渴欲飲，舌邊尖紅，苔薄黃，脈象浮數。

治法：辛涼解表，疏風清熱。

3.痰濕證

臨床表現：發熱減輕，微惡寒，咳嗽痰多，色白質稀，或吐涎沫，胸部痞悶，或痰鳴喘促，或嘔惡納呆，肢體困重，舌淡胖，苔滑膩，脈滑或緩。

治法：化痰止咳。

4.痰熱證

臨床表現：發熱，微惡寒，咳嗽，痰黃稠，伴胸膈痞悶，飲食減少；或有嘔心嘔吐，或見面腫。苔黃膩，脈滑數。

治法：化痰清熱。

大公報製圖



從以上兩個病案可見，中醫治療確定診斷前需要與他病鑒別診斷，確定為感冒後，需因應症狀辨證論治，不同證型的治法處方皆不相同。外感風寒則祛風散寒；外感風熱則祛風清熱；痰濕則化痰；痰熱則化痰清熱。

秋冬巧用人參 溫補不燥養藏養肺

專家建議

趙繼福

香港秋冬氣候以「燥邪當令」與「陽氣漸收」為特點。燥邪易侵襲人體，尤其傷肺，人們容易出現口乾咽燥、皮膚乾燥、乾咳少痰等症狀。同時，秋冬自然界陽氣收斂，體表陽氣相對不足，導致人們易出現畏寒怕冷、手脚冰涼等臨床症狀。此外，陽氣收斂還可能影響脾胃運化功能，部分人會出現食欲略增但消化能力減弱的情況。

在中醫理論中，人參為百草之王。其性味甘、微苦，微溫，歸心、肺、脾、腎經，功效是大補元氣、補脾益肺、生津養血、安神益智，能補養人體根本之氣，改善氣虛乏力等問題。人參是秋冬進補之佳品。人參的溫補性有助陽氣內斂，補秋冬耗損的元氣；其生津

功效可緩解燥邪傷津，同時能健脾益肺，契合秋冬「養藏」「養肺」的養生原則，幫助身體儲備能量。

人參分為兩類，一類是野生品，名「野山參」；一類是栽培品，名「園參」。按生長環境分為野生人參、林下山參、移山參、園參。按加工方法分為鮮參、生曬參、紅參。拿野生人參、林下山參和園參舉例，野生山參自然生成，時間積累，補氣強，適氣虛重者；林下山參仿野生，藥性中等，適氣虛較明顯者；園參人工種植，補氣弱，適輕微氣虛或日常保健。

判斷是否適合服用人參，可通過觀察體質及症狀來區分。氣虛體質者常感乏力、精神差、稍動就累，或怕冷、易感冒；氣陰兩虛者在此基礎上，還會有

口乾、咽燥、津傷口渴，這類人群可借用人參的止渴生津之妙用來調理。而不適合的情況為濕熱體質者，常有口苦、舌苔黃膩、身體困重；虛火上炎者口舌生瘡、面紅目赤、潮熱盜汗；有發燒、咽痛等實熱證時，服用人參反而易加重「上火」症狀。

針對香港常見體質，人參食療養生有多種形式：第一，打粉沖服。人參乾品可以打粉，每日一克，溫開水沖服；第二，切片泡水。每天二至三片人參，開水浸泡後，頻飲，最後將人參嚼服；第三，人參蜜片。將乾品或鮮品人參片，與蜂蜜混合，置入冰箱內，每次取二至三片泡水；第四，人參雞湯。將人參乾品或鮮品一至二個，或人參片，與雞肉同時燉湯服用。另外，亦可將人參切碎包餃餡、與雜

糧打粉做煎餅、泡人參酒等。

人參與常見食材搭配，能互補增效、規避偏性。搭配瘦肉、雞肉，可協同增強補氣養血效果，適合日常滋補；搭配山藥、茯苓，能平衡人參補氣的滯膩感，健脾祛濕；搭配麥冬、玉竹，可中和溫性防上火。進補人參時應注意，在感冒時或陰虛火旺體質者忌服。忌與蘿蔔、濃茶同服，孕婦、慢性病患者食用前需諮詢醫生。

除了藥膳，秋冬養生還可以注重養陰防燥潤肺，注意腰腹腳保暖；早睡以養陽氣，少躁動；適度散步，忌大汗耗氣，助身體斂藏。（作者為長春中醫藥大學附屬醫院、北京中醫藥大學國醫堂、北京東直門醫院國際部特聘專家）



生長中的人參花。



吉林人參。攝影：王琳琳