

秋轉涼 別怕感冒

中醫教你保養預防

文 / 陳建仲 臺中慈濟醫院中醫部主任

時令已過中秋，在這季節交換的時候，秋老虎的威力，白天和晚上的氣溫差異相當大，而一波波北風氣團也將接踵而來，天候冷熱溫度的變化也進入不穩定時節，一不小心就容易罹患感冒。不同季節有它的氣候特性，中醫認為人與自然界應互相配合，才能維持身體的健康狀態。

秋天感冒的特性是「風燥」

秋天時氣候比較乾燥，空氣中的濕度較低，在節氣上屬於「燥」的季節。因此，在進入秋天後，我們會特別覺得容易口乾舌燥，皮膚也較乾燥而不像夏天皮膚容易感到溼黏；除此之外，這個季節也比較容易便秘，小便量也會較少，有乾眼症的病患，眼睛也容易相對乾澀。

中醫注重「天人合一」，自然界大乾坤的變化會影響人體小乾坤的生理機能。若從中醫的角度來看，在這個時候的感冒，臨床上比較容易出現中醫溫病所謂「秋燥」、「風燥」的病理證型。臨床上，在這個季節的感冒特點為：常出現口乾鼻燥、咽喉乾燥、咳嗽無痰或

少痰難出、皮膚乾燥、流鼻血或痰中有血絲等，一系列上呼吸道黏膜津氣乾燥的現象，這些病理症狀的原因，中醫簡單歸納為「燥邪」所引起。

一般來說，秋天在台灣十月中旬之前的氣候較炎熱，十月中旬之後天氣就會明顯轉涼；而臨床上根據感冒病人的不舒服病症，可發現在燥熱的天候下，大多數會出現發熱、微惡風寒、頭痛、舌紅、脈數大等特點，屬於中醫「溫燥」的疾病證型；而一旦秋天氣候轉涼，初起時惡寒重而發熱較輕，舌頭顏色不紅，脈浮緊而不數(寒氣淤積在身體裡，臨床症狀尚未發燒，但已有怕寒感覺出現)等症狀，屬於中醫「涼燥」感冒證型為主。然而，如果遇到秋颱或者氣候反常下了多天的雨，則也會出現身倦乏力、頭重、身重、涕多、痰多的寒濕型或是濕熱型，屬於「濕邪」所造成的感冒症狀。

秋天感冒如何改善病情

秋天治療的藥物，不宜太燥性的藥物，如半夏、白芷、麻黃、羌活等都需

慎用。此外，感冒時也不宜用補藥，除非虛性體質之人。

臨床用藥方面，「溫燥」宜選用辛涼甘潤的藥物，如桑葉、薄荷、菊花、杏仁、浙貝母、沙參、梨皮、枇杷葉等，臨床上常用桑杏湯、桑菊飲等方劑處理。「涼燥」則以溫潤化痰宣肺為主，如紫蘇葉、橘紅、前胡、白前、百部等，臨床上常用杏蘇散方劑處理。

1. 若覺身體不適時，應及早就醫，以免病情惡化。
2. 若覺口乾舌燥或痰難出時，鼓勵多喝溫開水，而喝時不宜大口灌下，宜一口一口先含在嘴巴中，再慢慢吞下去，對潤喉、化痰上有一定的改善效果。
3. 「溫燥」感冒的患者可多吃楊桃、檸檬、葡萄柚、梨子等含維他命C或涼潤的水果，避免冰品、辛辣、燒烤、油炸、咖啡、茶葉、和乾果類等食品。
4. 「涼燥」感冒的患者可煮蔥加淡豆豉



■ 桑菊飲：中藥臨床上具辛涼甘潤的藥物，秋天「溫燥」宜選用。藥材有(自左一順時針方向)：桑葉、桔梗、甘草、杏仁、蘆根、菊花、連翹，中間為薄荷。

湯，或用老薑、紅糖煮水喝，喝完可到被窩裡微微發汗。避免服用冰冷飲料、寒性食物如：如白蘿蔔、白菜、瓜果類等寒性水果等，避免刺激物如：辣椒、咖啡、濃茶，和乾果類等。

5. 體質比較虛弱或胃口不好的患者可吃熱稀飯，吃完後也可到被窩裡微微發汗。而感冒期間除非虛證明顯外，不宜隨便吃補藥，否則病情會惡化。

預防秋天感冒

一般民眾在保養上，應注意下列幾點：

1. 在生活起居方面，應早睡早起，情緒要安定而不要煩躁，以避免秋天肅殺之氣對人體的影響。
2. 秋天早晚溫差較大，若天涼時宜酌加衣服，而睡覺時應蓋好被子；晚上睡覺時，要注意半夜氣溫下降，而免疫力較差的人容易引起感冒。若吹電風扇需注意風量不宜太大，並避免直接對著人吹，而冷氣機溫度設定不宜過低。
3. 平常可以備著薄外套，若氣候突然變化時，宜注意保暖。
4. 平時多補充水分，避免身體水分的流失。
5. 白天外出時要有遮陽的配備，避免曬傷。
6. 可多飲用蜂蜜水、甘蔗汁、檸檬汁，或多食用白木耳、海帶、蘆薈、愛玉等具有膠質和保濕效果的飲品及食品。