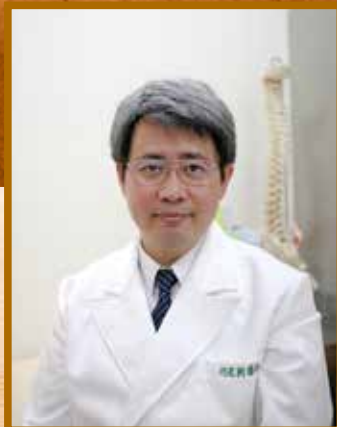


抗流感的 良方妙藥

做自己的上醫

口述／柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任



入冬開始，通常我會穿上背心，戴上帽子，還備好圍巾，這時呢，總會有人笑說：「柯醫師自己是醫師咧，怎麼身體這麼弱啊，又沒有冷到不行就穿成這樣。」我也笑笑回答：「不是ㄟ，萬一感冒是自己在痛苦，預防絕對是不二法門。」沒錯，不要因為擔心別人的眼光，反而讓感冒找上門。

不論是一般感冒還是流感，總有人安然度過有人整天掛病號，除了體質的強弱，預防得當更是關鍵。在談談如何預防之前，我們先來了解何謂感冒？

要感冒自己好 要好好休息

張小姐厚大衣口罩手套「全副武裝」來看診，時不時的咳嗽。不必把脈就知道脈象肯定浮而無力，因為她整個人就是很虛弱的樣子。

她有氣無力地說：「感冒……很久了……大概快一個月，都沒好……」我問：「都沒有看醫生嗎？」「沒有啊……不是說……感冒大概五到七天……自己會好，所以我就沒有看醫生……但是……都拖一個月了……還是沒有好啊，而且愈來愈嚴重……」她講幾句就又咳個不停，還咳得很辛苦。

關於「感冒自己會好」這種說法，大家若是斷章取義，那真是自誤又誤人啊！正常條件下，人體的抵抗力會出來抵禦病毒，所以一般感冒五至七天左右會自行痊癒是沒錯的，再加上若能在風吹草動的第一時間「自力救濟」，多喝水、多休息、正確飲食，成效更佳；因為一旦感冒，代表抵抗力在下降，要回頭審視自己的作息，好好調整，才有可能達到「自行痊癒」。

問題來了，有多少人能做到「好好休息」？能確定自己的抵抗力足夠和病毒作戰？

體質好的人感冒，一開始症狀就會很猛烈，但通常好轉的速度也快；身體孱弱的人不一定立刻有症狀，大概都先從身體不舒服開始，症狀才慢慢產生，這種治療起來最棘手，經常是「拖泥帶水」。

為什麼差別這麼大？身體強健的人感冒，當病毒一來，馬上在門口跟對方決一死戰，可能戰士們死得很慘、屍橫遍野，所以發燒、頭痛等等症狀很嚴重很明顯，但是全力一拼，打贏了，病毒棄械投降夾著尾巴逃走了，身體當然也很快就復原；那虛弱的人呢，就是國家很弱，警察、軍隊大概都撤守了，當病毒、盜賊進來後，如入無人之境，可能就待很久，待到它高興，反正主人也沒力氣趕它走。

這就是為什麼有人感冒三、五天就好，有人拖上一個月都還沒好，本錢不一樣嘛！所以我寧願病患有強烈的症狀，表示本身抵抗力夠，正氣趕得走邪氣，也就是抵抗力跟病毒可以正面對決，就算暫時棋逢敵手，最後也會邪不勝正。

有人說「我一年到頭都不感冒」，其實這個不用太高興，搞不好病毒根本住在你家，身體沒足夠力量把它趕走；似乎看起來沒病，搞不好體內摧枯拉朽。沒症狀不代表是好事，常常感冒發燒也不見得壞，身體偶爾有空襲警報，才表示抵抗力有反應，要是病毒在體內跟大家混熟了，弄成敵友不分的局面，將來

就是超級大麻煩。

況且，現代人不像以前那麼單純了，生活習慣、飲食、環境的改變，都會影響身體健康，簡單的感冒都變得複雜，有很多因素會導致病程延長或加重，然後大家就想說奇怪，書上都說五到七天，怎麼我拖那麼久？所以感冒真的可以完全自己好？又不會留下後遺症？又不會產生副作用拖成了肺炎什麼炎？勸諸位還是找個中醫為自己把脈診斷，確認體質吧！

張小姐一聽，滿臉懊惱，又咳得更厲害了，很明顯她是那個體質弱、國防無兵的人，已經被病毒攻城掠地又「侵門踏戶」了。我安慰她：「別緊張，我們還是可以透過調理來扶正祛邪，幫身體一把。」

流感是千軍萬馬 中醫也有快速療效

過年這波流感的特性是頭痛、發燒、咳嗽，下一波病毒特性也許是肚子痛、上吐下瀉等，不管哪一種特性，流感一開始通常會千軍萬馬，症狀會很嚴重、很劇烈，速度散播就會很快，只要沒做好防護，一、兩天內就讓你招架不住，兩、三天後可能整個辦公室的人統統淪陷，這就是流感的威力。

今年的流感遇上過年更是病毒大交流的機會，不論是去各大醫院，還是公共場所、知名景點，都成了病毒的集散地，我常開玩笑的說，病毒也趁人群聚集時召開研討會互相交流增加實力，可能變種又更強，更難醫治。因此，不論你是

體質好還是體質差，面對流感的大蔓延，一有症狀，最好都不要拖延，直接投降盡快去看醫生，不要再僥倖的等看看「感冒會自己好」，不只折磨自己的身體，又成為病毒集中營傳染給別人。

但是趕快看醫師不是去吃消炎藥來壓下症狀，而是找中醫針對體質尋對策。有一個錯誤的概念必須釐清，有人說中醫是治慢性病，等西醫治不了再去找中醫，其實不對，治療要循序漸進，達到有效且不傷身才是王道，類固醇或許會讓人快速好轉，達到速效，但那只是假相，中醫所謂的扶正祛邪，不是為了消滅症狀，是為了提升抵抗力，讓身體有足夠的戰鬥力去趕走病毒。

例如中藥方劑荊防敗毒散、普濟消毒飲等，都能快速協助身體趕走細菌病毒，醫生會依病患體質、症狀，再加減其他藥方，或輔助針灸治療，快速有效又沒有副作用；接著，再依好轉情況調理身體，直到完全復原為止。

為什麼還要調理？並非症狀都解除了就叫做好轉喔！

先趕走病毒 再清餘邪固元氣

有位林先生第三次來看診時就說：「頭痛發燒肌肉酸痛都好了，不是感冒就應該好了啊，怎麼變成咳嗽了？」不是變成咳嗽，是敵我對峙的戰場一個個出現了。流感為什麼嚴重，正是因為它有好幾個症狀，當跑在最前面的第一名、第二名都解決掉了，第三名、第四名才會凸顯出來，再者，感冒還沒完全好時，主人又去忙累其他事，讓身體無

法好好復元，就容易留了一個尾巴，臺語稱為「病母」，也就是中醫所謂「餘邪未清」。通常我會先開幾天清熱解毒的藥，把這些「餘邪」化解掉，再接著調理其他。

還有另一種情況。「醫生，我感冒都好了。」「那很好啊，恭喜。」「可是喉嚨還卡卡的，久久也會咳一下，不太放心，想說再來看一下。」我讚美他：「有這種自覺就是最好的藥了。」

過年後來了很多病患，症狀好像還剩下一點點，檢查一下喉嚨把個脈，發現感冒沒有完全好，只是彼此適應而已，雖然已經不是急性，卻是所謂的亞急性。感冒要好是靠抵抗力把病毒趕走，但是你趕不走，病毒也沒辦法把你做掉，結果兩方處在恐怖平衡裡，僵在那裡。

喉嚨怪怪的，鼻涕偶爾還有，晚上有時候會咳一咳，不過大部分時候又好好的，這是「餘邪未清」的狀態。為什麼，因為沒有一方可以把對方整個除掉，兩個僵在那邊好像無解了。有這種情況的人，我建議還是要再看醫生，幫身體把把關，做最後的確認。

流感比較激烈，正邪大戰後，體內細胞一片廢墟，總要有人去清理戰場，這時就要再用藥來「收尾一下」，看看脈象和症狀，找出最適合的處方。所謂「邪去正亦傷」，不是自己以為感冒都好了就叫做好了，修補扶正還是要經歷一些過程的，這就是中醫的醫療與養生密不可分的概念，先趕走病毒，再清理餘邪，接著修補戰場，最後鞏固元氣。耐心經歷這些過程，好好和醫生合作，

徹底執行，長年下來，身體的抵抗力肯定會愈來愈好。

「醫師，我的工作很多很忙，有沒有特效藥，可以馬上好起來。」

我最怕遇到這類患者，立刻馬上好？有這種仙丹嗎？太強的藥物吃下去，顯然不是靠你的抵抗力去抵抗病毒，而是強迫症狀暫時消失而已。這不就像媽寶，很疼你，都不要發燒、不要頭痛、有感冒一律壓制就好，那這樣身體的抵抗力從來都沒有練兵過，萬一來個恐怖病毒人就立刻「掛掉」，因為根本完全沒有招架之力。老老實實、按部就班、穩紮穩打，身體會感謝你的。

病毒纏綿不肯走 主人要自我反省

但是症狀拖延還有另一種情況。像是有位忙碌的女士來看診，抱怨的說：「我這感冒怎麼拖很久都不會好，我都有按時吃藥啊！」

這種問題還滿常聽見的，我通常會反問，患者是不是做了不該做的事情？第一，依然忙碌，休息不夠，一直處在沒電的狀態，怎麼會有足夠的正氣。第二，有正常飲食嗎？一下子早餐沒吃，一下子午餐沒吃，飲食不正常，沒累積足夠的能量。第三，吃錯東西，沒忌口。

感冒有三項不能吃，冷的、甜的、補的。為什麼中醫都會叮嚀感冒時不能吃水果？以風寒來講，治法就要祛風散寒，像小時候老人家總會叫我們喝薑湯來祛寒，其意就是善用薑湯的熱性來打開毛細孔，讓汗流出來，中醫稱「解

表」，把表層毛細孔打開，讓毒素透過汗流出來，這是「解表」的概念；既然要解表，如果吃了涼還是冷的東西，毛細孔會因此關閉，造成所謂「風寒束表」，明明是要打開流出去，偏偏你又亂吃，毒素無法藉由汗水排出去，難怪有人吃了藥好得快，有人吃了藥好得慢，就不聽話嘛！

「不能吃水果喔，那我能不能吃芭樂？還是蘋果？」有的病患還跟我討價還價，他認為這些水果比較沒那麼冷嘛！我就說：「他們統一般都叫做水果，不要再跟我談論哪一種能不能吃，全部的水果都暫時不要吃。」

水果不只有冷或涼的問題，也有甜的麻煩，不是只有糖果叫做甜。多吃甜食的病人分泌物會變多，感冒就是要止咳化痰，你又吃了甜食來生痰，那不是給自己找麻煩嗎？

什麼叫補？枇杷膏、桑葚、四物、人參、黃耆、枸杞、紅棗、薑等等，這類東西都是補。感冒是外邪入侵，請它走



柯建新醫師建議，在感冒期間需止咳化痰，不宜吃水果。

都來不及了，這一補，人沒補到卻補到病邪，就造成中醫講的「邪氣留戀」，你對它這麼好，它留戀不肯走，真不知道算誰的功勞？愈補愈糟糕。其中枇杷膏的成分因含補益的效果，感冒期間是不適合吃的。

還有，病患只要聽到薑不能吃，都會瞪大眼睛充滿懷疑。薑是熱性，能治風寒類感冒，但是呢，發炎、喉嚨痛、鼻涕黃、痰出不來，都是體內有熱，風熱型感冒又吃熱性的薑就是反效果，這一點千萬要弄清楚，弄不清楚就找醫生問清楚。

很多人感冒好不了，和病毒纏纏綿綿，都和以上原因有關係，病邪該走不能走，是你把它拉住了，一邊拉住還一邊說怎麼感冒都不好？搞了半天，原來是自作孽。飲食就是要忌口，作息不只要正常還要多休養，討價還價的，就是自討苦吃啊！

偏方難免效果偏 並非萬靈丹

曾經有位病患苦著臉說：「不是說川貝冰糖燉水梨，可以治療咳嗽嗎？我連吃了四天，還是咳個不停，都沒好轉啊！」

除了這道民間偏方，還有烤橘子，什麼沙士可樂等等，一般來說不是急性期的紅腫熱痛黃痰，不是流感，只是小感冒，病患要試這些方法我是沒意見，但試了一、兩次效果不明顯，還是奉勸大家就醫，不要任意拖延病情。

他又說：「家人還買止嗽散給我吃，也是中藥，吃了三天也沒有改善啊！」



就中醫來說，若是風熱型感冒，不宜吃熱性的薑。

真是佩服他的毅力堅強，但是這種毅力怎麼不用來看醫生，非要拿自己當實驗品呢？坊間林林總總的止嗽散，就是一種規格，不能說沒效，不過它只針對某一種類型的症狀有用處，如果你不是那種症狀呢？吃這類藥是很碰運氣的事情，我常說，無效是正常的，有效是運氣好。

偏方也好，止嗽散也好，真有這種萬靈丹可對治一切症狀？要知道，網路上這些偏方是沒有責任的，被稱為偏方，也因為偏向某一種狀態，並非全盤通效，你吃壞了也不能怪誰，為什麼不按照正常軌道請醫生把關呢？

做好預防不囉嗦 堅持才是良方妙藥

「柯醫師，我已經好得差不多了，你開的藥真有效，剩下沒吃完的，我可以拿給家人吃嗎？反正都是感冒……」每次聽到病患這麼說，我只能啼笑皆非的回答：「你以為感冒藥是花蓮名產嗎，可以隨便送人吃？」

把藥隨便送人，很可能你的蜜糖是對方的毒藥，所以中醫才要講求辯證論治，依據患者得到感冒後的症狀來判斷，例如風寒還是風熱？也會根據病毒侵襲身體產生的表現做分類，例如頭

痛、咳嗽等的嚴重性，依不同症狀，治法當然也不同。身體康健的人，可能三、五天的藥一吃就好；比較孱弱的人，搞不好要三個禮拜才能慢慢恢復，很難有一個藥方眾人通吃的情況。


「感冒到底要吃什麼來預防比較好？」病患這樣問，我就會說：「能夠不必靠吃什麼就做到預防，不是更好嗎？」

中醫認為感冒基本上是傷風受寒，所以要防風禦寒，難道是要把全身上下包起來像太空人一樣嗎？當然不是，要認識身體最容易受風受寒之處。首先，頭是「諸陽之匯」，陽氣匯合之處，其次鼻咽，接著胸口和背部，這幾個位置若能做好保暖，不受風寒，感冒機率絕對大量減少。

這就是為什麼一入冬，我就會帽子圍巾背心等等配備齊全，把得到感冒的機

會先排除，這些作法一定要堅持，不要找理由和藉口，不要怕別人的眼光，等到別人感冒而你安然無恙時，你就會慶幸自己的堅持；如果預防都做了，還是不幸感冒，建議盡快向醫師求診，不要拖延。

通常夠快求醫者，復原的速度也快，正所謂「上醫治未病」，明明一開始就能夠不費吹灰之力戰勝病毒，為何偏偏要拖久了，再用九牛二虎之力辛苦奮戰呢？大家一定要在初期就協助身體將病毒消弭於無形，讓它還沒變嚴重之前就結束，這才是面對疾病的正確態度。

所以簡單來說，到底對治感冒有什麼良方妙藥呢？無非就是「正確的認知」，以及「良好的求醫態度」，該預防就做好預防，感冒了就盡快求醫，該休息就休息，能做到這些，就是自己的上醫。
(採訪整理／吳惠晶、吳宜芳) 

流感與感冒症狀比較

症狀	流感	感冒
發作期	突然	漸進
發燒	常見，且溫度高(超過38.3°C)；維持3至4天	少見
咳嗽	有時會很嚴重	乾咳
頭痛	明顯	少見
肌肉痛	常見，通常嚴重	輕微
疲勞、虛弱	維持2至3週	輕微
極度疲乏	明顯	少見
胸部不適感	常見	輕至中度
鼻塞	偶爾	常見
打噴嚏	偶爾	經常
喉嚨痛	偶爾	常見

可參考《人醫心傳》第二十三期封面故事「追蹤流感病毒」

八段錦 固腰健腎

文、攝影 / 曾秀英 示範 / 伍崇弘 臺中慈濟醫院中醫部醫師

許多人休假前忙工作或打掃，假期間盡情放鬆、飲食缺少節制，開工後，不少人體重劇增，且全身痠痛、腸胃不適、注意力無法集中。臺中慈濟醫院中醫部伍崇弘醫師建議，練習管用又簡單上手的八段錦，減輕「肌肉痠痛症候」及「收假症候群」疲累。

伍崇弘醫師指出，學習祖先的智慧，

透過肢體運動及吐納，如：導引、五禽戲、氣功等方法就能養生，而由八種動作組成的八段錦拳法，很適合各年齡層練習。

伍醫師練習八段錦多年，他表示，八段錦能改善全身氣血循環，練習時體內各臟腑會有溫熱感，四肢末梢循環也會變好。他把八段錦運用在臨床門診，有

八段錦



第 1 式 雙手托天理三焦

雙手掌面朝上，緩慢用力，由下而上，至肚臍處翻掌向上托，保持伸拉，使前胸經絡臟腑充分伸展，促使上焦心肺，中焦脾胃，下焦肝腎氣血調和，三焦通暢，可強化身體縱向柔軟度。



第 2 式 左右開弓似射鵰

緩慢拉弓姿勢，分別開展左右胸廓，亦可伸展手部經絡，促進肺經、大腸經、心經、心包經、小腸經及三焦經的經氣循行，可強化身體橫向柔軟度。



第 3 式 調理脾胃須單舉

兩手掌面一上一下來回伸拉，對脾胃肝膽之消化系統達到按摩作用，刺激腹部及胸膈相關經絡，可強化身體斜向柔軟度。



第 4 式 五勞七傷往後瞧

頭旋轉至後方，軀幹微跟著轉動，並配合雙上肢外旋及掌面下按，可伸展胸腔及腹腔內臟腑，透過頭往後瞧的動作，可促進脊椎及督脈氣血循環。

多位長期失眠、腸胃功能障礙及筋骨痠痛的病人，透過中藥及針灸，回家後配合每天練習八段錦，病症都得到相當滿意的改善。一位年長的黃伯伯，長期入睡困難已二十多年，經中醫門診治療，並配合回家勤練八段錦，不到一個月，已經在上床後沒多久即可入睡，大大提升睡眠品質。

八段錦每種動作稱一「段」，每種動作都要反覆多次，舒緩的動作適合不同年齡的人鍛鍊。以站式八段錦第一式「雙手托天理三焦」為起始，從

上到下依次調理心肺、脾胃、肝膽、腎和泌尿生殖系統；最後以「背後七顛百病消」為結尾，充分體現天人合一思想。前三式可強化身體縱向、橫向、斜向柔軟度，接下來的五式依序可促進脊椎及督脈氣血循環，達到充分活動脊椎及各關節、固腰健腎、疏肝強心，還有全身臟腑、經絡按摩的效果。

每式練習要不急不徐，上下肢自然放鬆協調，動作柔和，輕鬆自在，以「自然」連貫整套過程。



第 5 式 搖頭擺尾去心火

下蹲，臀部後翹，軀幹前引，以尾骨為圓心，軀幹盡量前伸畫一大圓，可充分活動脊椎及各關節的效果。



第 6 式 兩手攀足固腎腰

軀幹前彎，雙手攀於雙足踝內側，順著小腿、大腿內側上滑，至鼠蹊部處向外、向上循至腰椎命門處（肚臍正後方相對處），可活動脊椎及腎經、膀胱經，達到固腰健腎的效果。



第 7 式 攢拳怒目增氣力

雙手握拳至於腰際，拳面朝上，雙眼張大目視前方，拳面用力往前揮出，過程中拳面由上翻至下，口中發出「喝」的聲音，膽系於目，怒目可刺激肝膽所管之神經系統，揮拳可刺激手部經絡，達到疏肝強心的效果。



第 8 式 背後七顛百病消

背後七顛百病消：全身放鬆，抬起腳跟，整個身體藉由重力往下沉，腳跟著地，藉由雙足跟頓地所產生的震動，達到對全身臟腑、經絡按摩的效果。