



聖公會嘉福榮真小學

S.K.H. Ka Fuk Wing Chun Primary School

PART2

流感=感冒?

中醫防治感冒有妙策

日期:2025年1月9日(四)

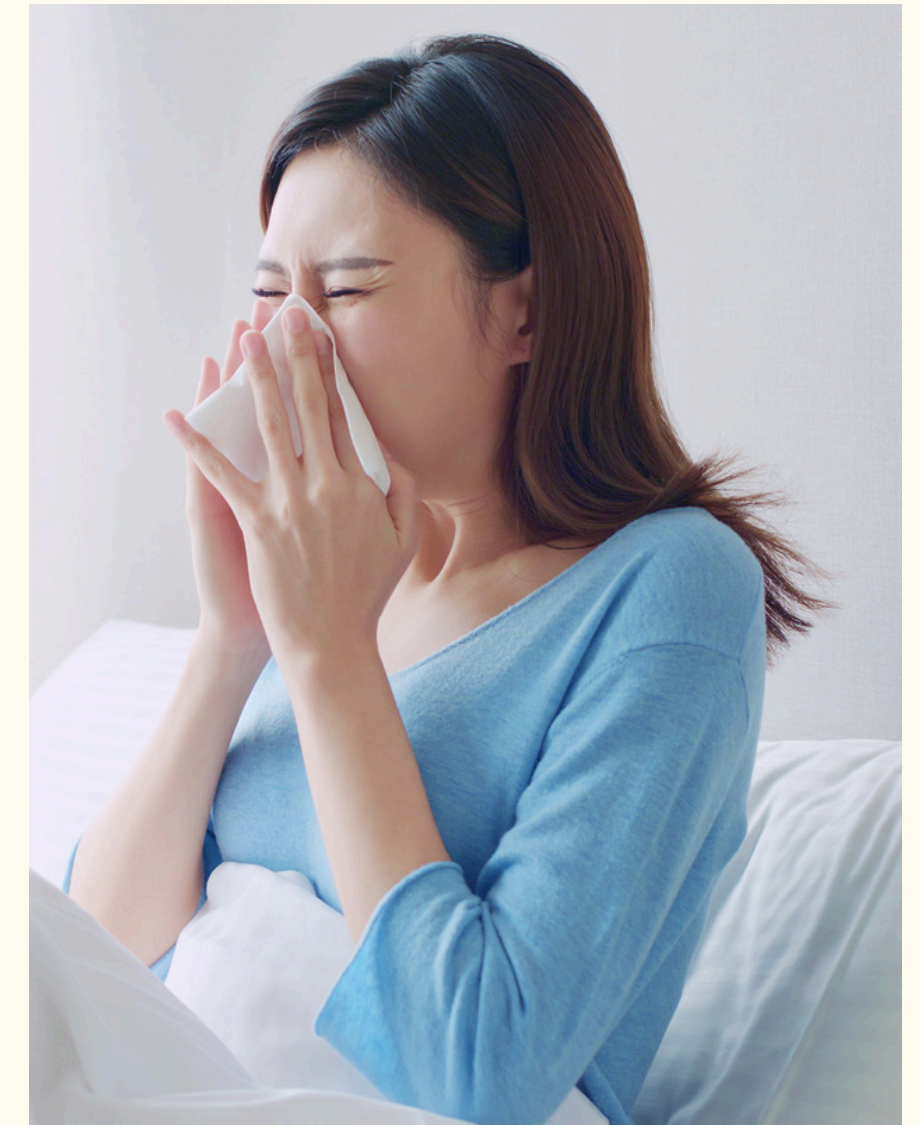
時間:9:45-11:45

講者:謝嘉雯中醫師



內容大綱

- ★ 傷風？感冒？定流感？
- ★ 風寒風熱？
- ➡ 感冒成因及分類
- ★ 萬能感冒茶？
- ➡ 了解坊間感冒茶是否適合所有人
- ★ 感冒禁食雞？
- ➡ 了解感冒時的宜忌
- ★ 自家百子櫃 ➡ 中醫紓緩感冒食療及方法



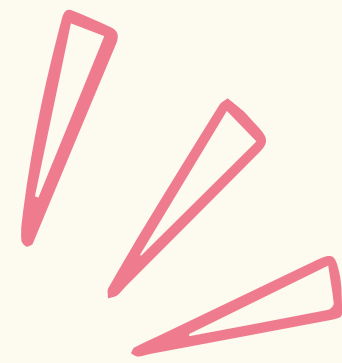


1.鑒別診斷

傷風？感冒？定流感？



鑒別診斷



西醫:傷風感冒

中醫:「感冒」

西醫:季節性流感(流感)

中醫:「時行感冒」

西醫:新冠肺炎

中醫:「瘟疫」 / 「疫症」

傷風或流感的常見徵狀



- 噴嚏、鼻塞或流鼻水
- 咽喉疼痛
- 咳嗽或聲嘶
- 頭痛
- 突然出現二至三天的發燒（兒童）



因流感而引致的發燒通常會比較高
會有零星的發寒，連帶有疲倦、流汗、肌肉及關節疼痛。

傷風感冒（中醫：感冒）

Sun

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri

Sat

最初 D1-D2: 喉嚨痛, (多數會在一、兩天內消退)

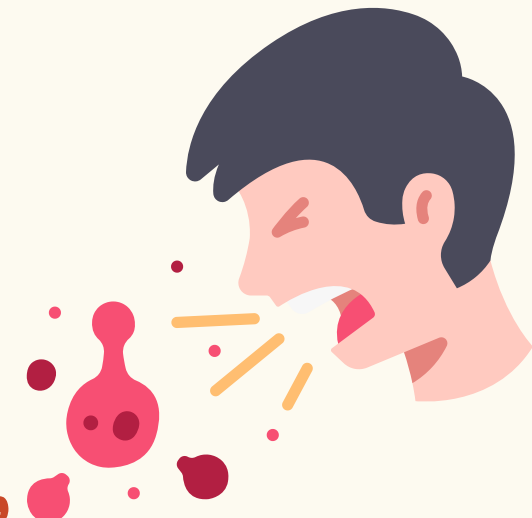
隨之而來是流鼻水和鼻塞,

D4-D5 出現咳嗽,

在發病的頭幾天, 所流的鼻水是稀的,

但繼後會變濃和深色,

傷風的症狀通常會持續一個星期左右.



成年患者
很少會發燒

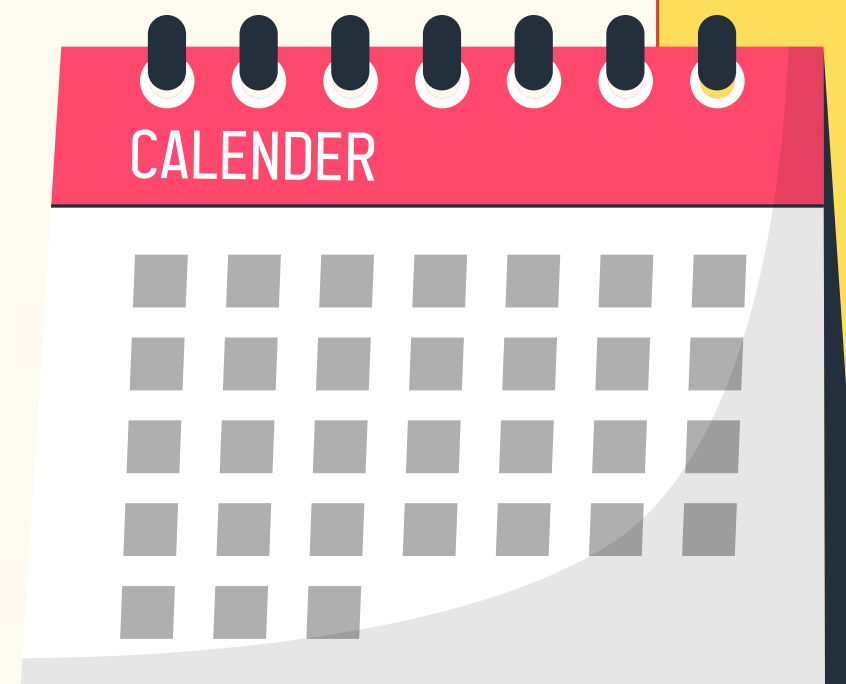
VS

幼兒
較多會發燒



流感(中醫:時行感冒)

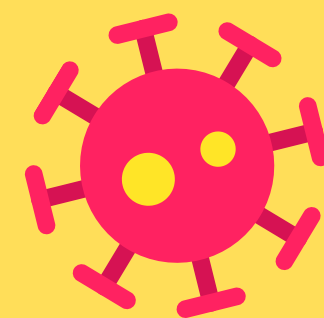
- 流行性感冒是受過濾性病毒感染而發病,
- 發病速度快,
- 短時間內已出現高燒、周身骨痛、頭痛、肌肉痛及疲勞等徵狀,
- 數天後才會出現流鼻水、喉嚨痛及咳嗽等上呼吸道的病徵。
- 症狀多數在三至五天慢慢消退,
- 但不適的感覺可能持續一、兩個星期。





2.風寒定風熱?

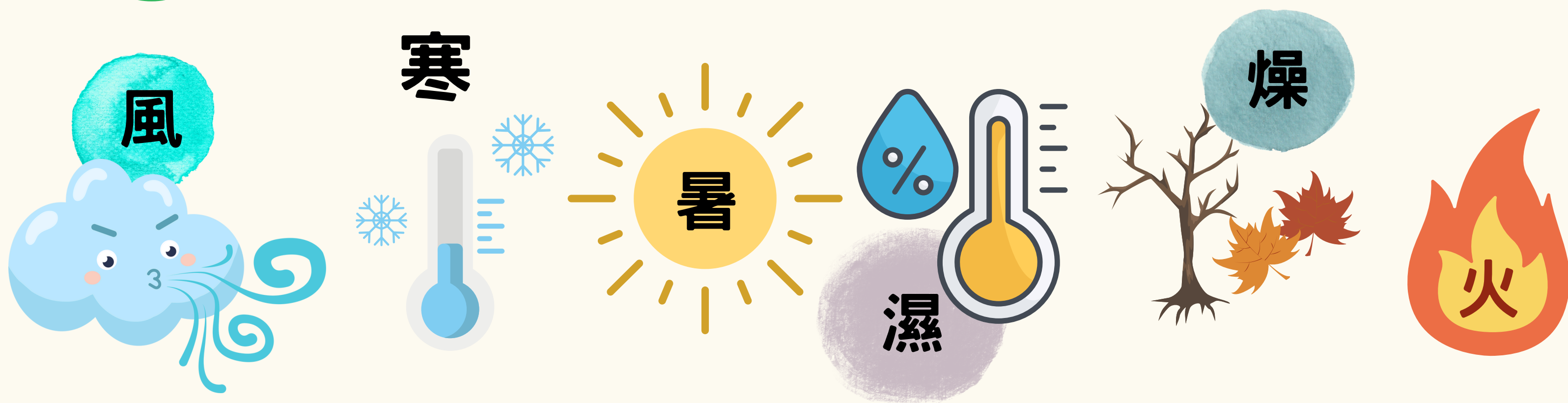
中醫如何看感冒成因 及分類



中醫「外邪」是什麼？



中醫將四季交替的天氣變化統稱為「六氣」



「外邪」：即「外感六淫」又稱「六淫」或「六邪」，
風、寒、暑、濕、燥、火
六種源於自然界環境變化的**致病因子**。



中醫「外邪」是什麼？



中醫的詞彙中，致病因素只屬概念，而非可觸摸、可培植的實體。

「外邪」會隨着氣候而改變：

濕熱夏天-----「暑濕之邪」，

乾燥秋天-----「燥邪」，

寒冷冬天-----「寒邪」，

一年四季都有風，故「風邪」全年皆有。



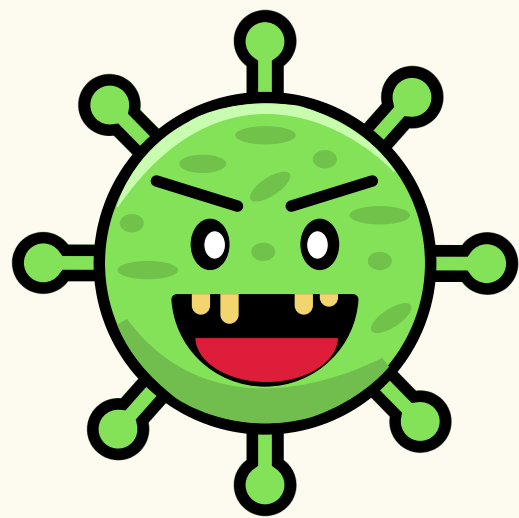
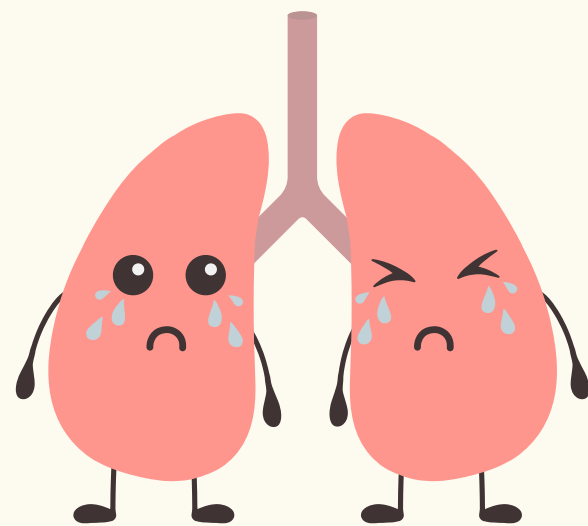
風寒、風熱、風濕、風燥

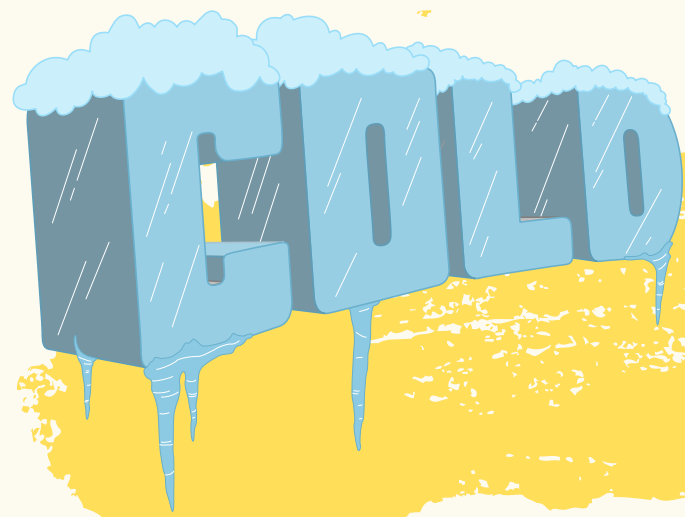


什麼人容易感冒?



- 幼兒
- 長者
- 肺脾虛弱
- 痰濕、偏寒或偏熱體質
- 過勞;虛人感冒
- 情志過極;壓力
- 婦女;如月經前感冒



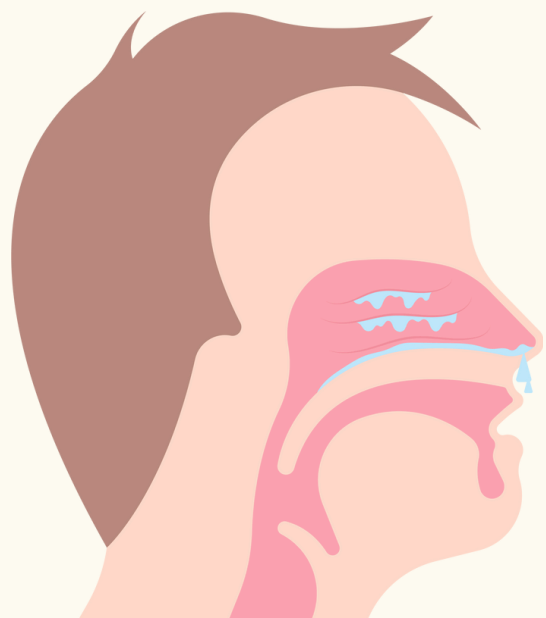


風寒感冒

【症狀】

- 惡寒重，發熱輕，無汗，
- 頭痛，肢節酸疼，
- 鼻塞聲重，時流清涕，
- 喉癢，咳嗽，痰吐稀薄色白，
- 舌苔薄白，脈浮或浮緊。

【治法】辛溫解表，宣肺散寒。



風熱感冒

【症狀】

- 發熱，微惡風寒，或有汗，
- 鼻塞噴嚏，流稠涕，頭痛 0.1 秒
- 咽喉疼痛，咳嗽痰稠，
- 舌苔薄黃，脈浮數。



【治法】辛涼解表，宣肺清熱。

【治法】銀翹散。

暑濕感冒

【症狀】

發生於夏季，
身熱汗出，但汗出不暢
身熱不揚，身重倦怠，頭昏重痛，
或有鼻塞流涕，咳嗽痰黃，胸悶欲嘔，
小便短赤，舌苔黃膩，脈濡數。

【治法】清暑祛濕解表。





3.萬能感冒茶？

了解坊間感冒茶是否適合所有人



聲明

- 以下講解的中成藥例子,純以藥物分析的角度,讓大眾認識其中藥成份的作用和治療機理。
- 並不代表講者宣傳或推薦任何品牌。



喉嚨痛



用鹽水漱口

薄荷茶

蜜糖



雪梨乾水



羅漢果水

甘草水



夏桑菊



川貝枇杷膏



消委會<選擇月刊>2019.07 513期 是藥是糖？過量食喉糖有健康風險！

龍角散逾9成係糖冇殺菌成分 30款冇藥性係糖唔係藥！



糖？

yahoo!

龍角散

得果定喉片

過量或致口腔痛、過敏或呼吸困難

消委會無糖喉糖推薦名單

冇藥性兼越食越痛？龍角散、得果定含糖量超過7成

消委會<選擇月刊>2019.07 513期

41個樣本, 30個沒有藥性, 僅11個歸類為藥物

西藥
樣本



中成藥
樣本

表一：喉糖產品資料 (歸類為藥物)



咽痛- 「都樂」金嗓子喉片

唯一樣品標示含中藥成分。

【成份】西青果、羅漢果、桉油、薄荷腦、金銀花、橘紅、八角茴香油等。

【功效】疏風清熱、解毒利咽、芳香闢穢。適用於改善急性咽炎所致的咽喉腫痛，乾燥灼熱，聲音嘶啞

【建議服用劑量】含服，一次1片，一日6次。

都樂金嗓子喉片



\$19.5/12粒

銀翹散

吳瑭《溫病條辨》

【成份】連翹、銀花、苦桔梗、薄荷、竹葉、生甘草、芥穗、淡豆豉、牛蒡子。

【功效】辛涼透表、清熱解毒

【主治】溫病初起。發熱無汗，或有汗不暢，微惡風寒，頭痛口渴，咳嗽咽痛，舌尖紅，苔薄白或薄黃，脈浮數。

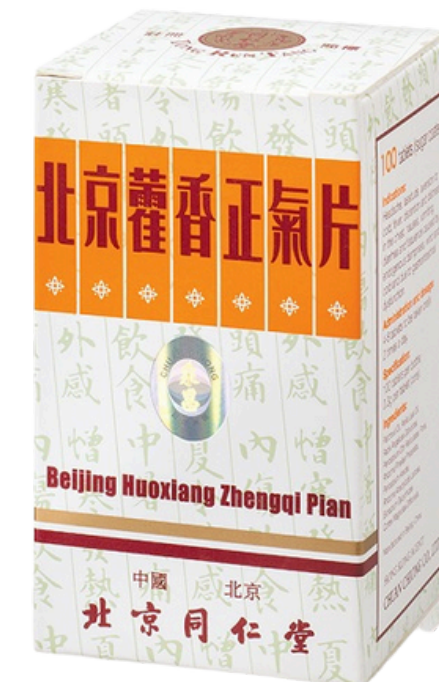


藿香正氣片/散

宋.《太平惠民和劑局方》

主治：外感風寒，內傷飲食濕滯證；
頭痛昏重，脘腹脹痛，嘔吐泄瀉；胃腸型感冒。

組成：藿香、大腹皮、白芷、紫蘇、茯苓、半夏曲、白朮、
陳皮、厚朴、苦桔梗、甘草。



小柴胡湯

東漢.張仲景 《傷寒雜病論》

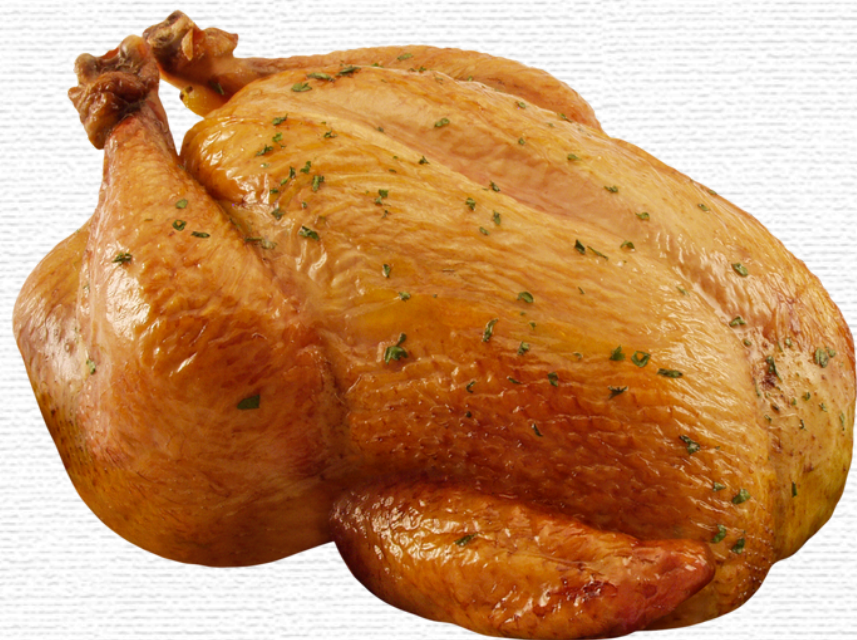


【成份】柴胡、半夏、人參、甘草、黃芩、生姜、大棗

【功效】和解少陽

【主治】外感風寒或感冒後期所屬少陽症。
如寒熱往來、食慾不振、頭暈、作嘔作悶、
口苦咽乾等症。





4.感冒禁食雞?

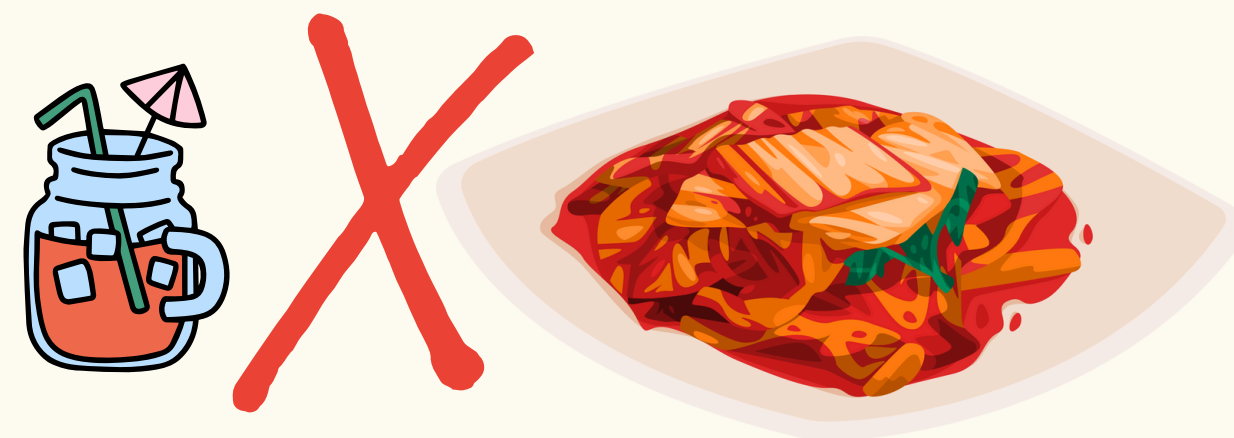
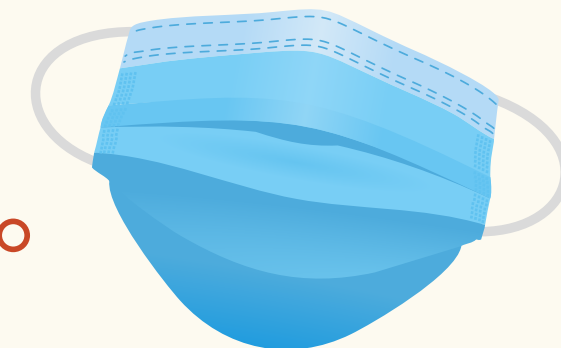
-了解感冒時的宜忌



感冒時的宜忌



- ✓ 泡熱水澡，使全身出汗，可減輕感冒症狀。
- ✓ 服中藥後應避免吹風且蓋被讓汗微出，或者吃熱稀飯、米湯，以遍體微出汗為宜，切忌大汗淋漓。
- ✓ 感冒流行期間，儘量少去公共場所，外出時應戴口罩。
- ✓ 日常烹調食物適量加入蔥頭、蒜、薑等，有助預防感冒。
- ✓ 多吃蔬菜水果、飲食宜清淡。
- ✗ 忌冰冷飲料、寒性食物（如白蘿蔔、瓜類）、油膩、刺激物（如辣椒、咖啡、濃茶）和燥熱食物。



- ✗ 避免過度疲勞。



感冒時的宜忌



- 飲用大量清水，可幫助稀薄分泌物
- 吸入溫暖的蒸氣可增加黏液的流暢
- 進食有營養及易消化的食物
- 足夠休息
- 每天用半茶匙鹽沖一杯暖水，漱口三次或以上
- 保持室內空氣流通。
- 避免前往人多擠逼或空氣流通欠佳的公眾地方；
- 高危人士在這些地方逗留時可考慮佩戴外科口罩。



順應四季氣候變化



春防風，



夏防暑，

秋防燥，



冬防寒。



平時應加強鍛鍊身體以增強身體抗病能力





5. 自家百子櫃

- 中醫紓緩感冒 食療及方法

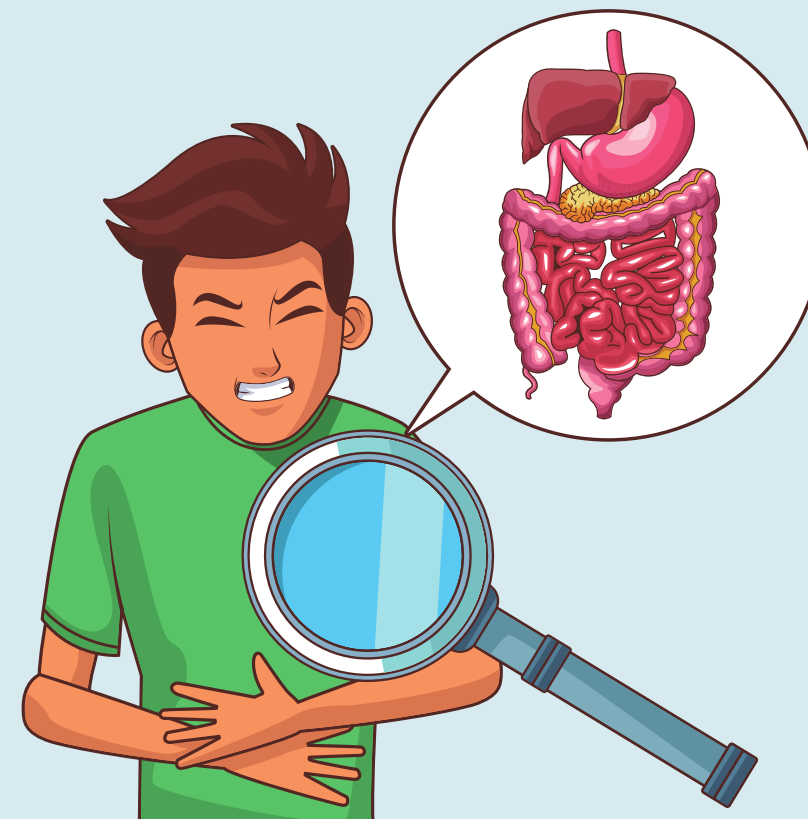
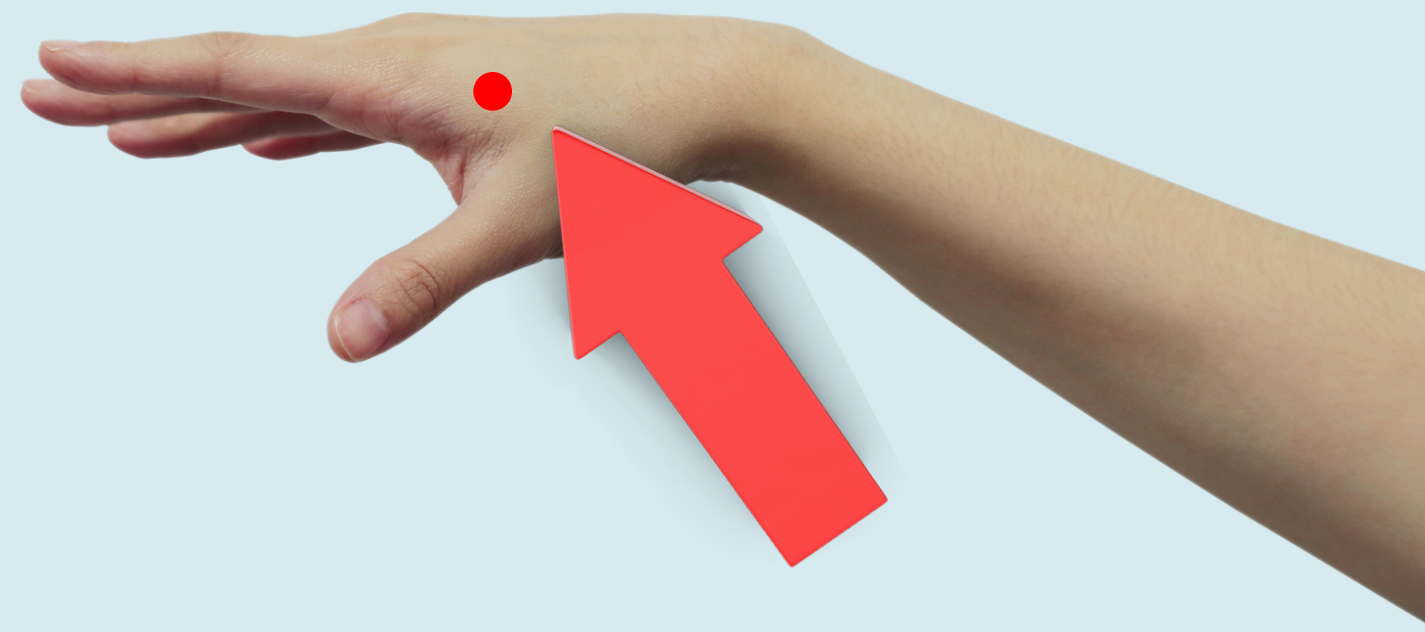
頭痛-按摩合谷穴

【定位】

於手背，第一、二掌骨之間，約當第二掌骨橈側的中點處取穴。

【主治】

頭面部疾病、
腸胃痙攣



咳嗽、鼻塞-推肺經

肺經



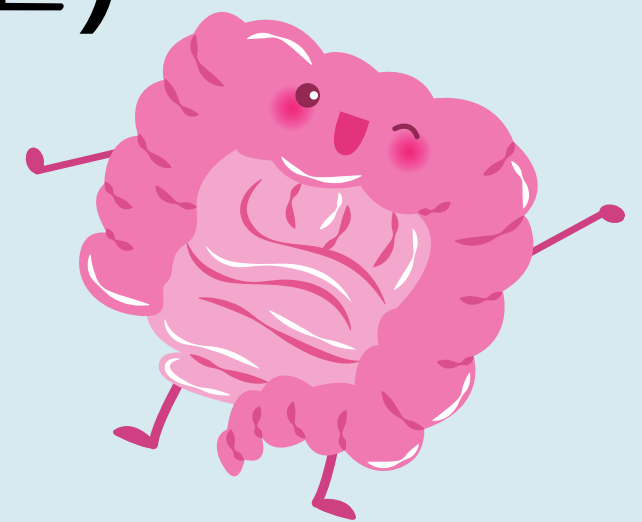
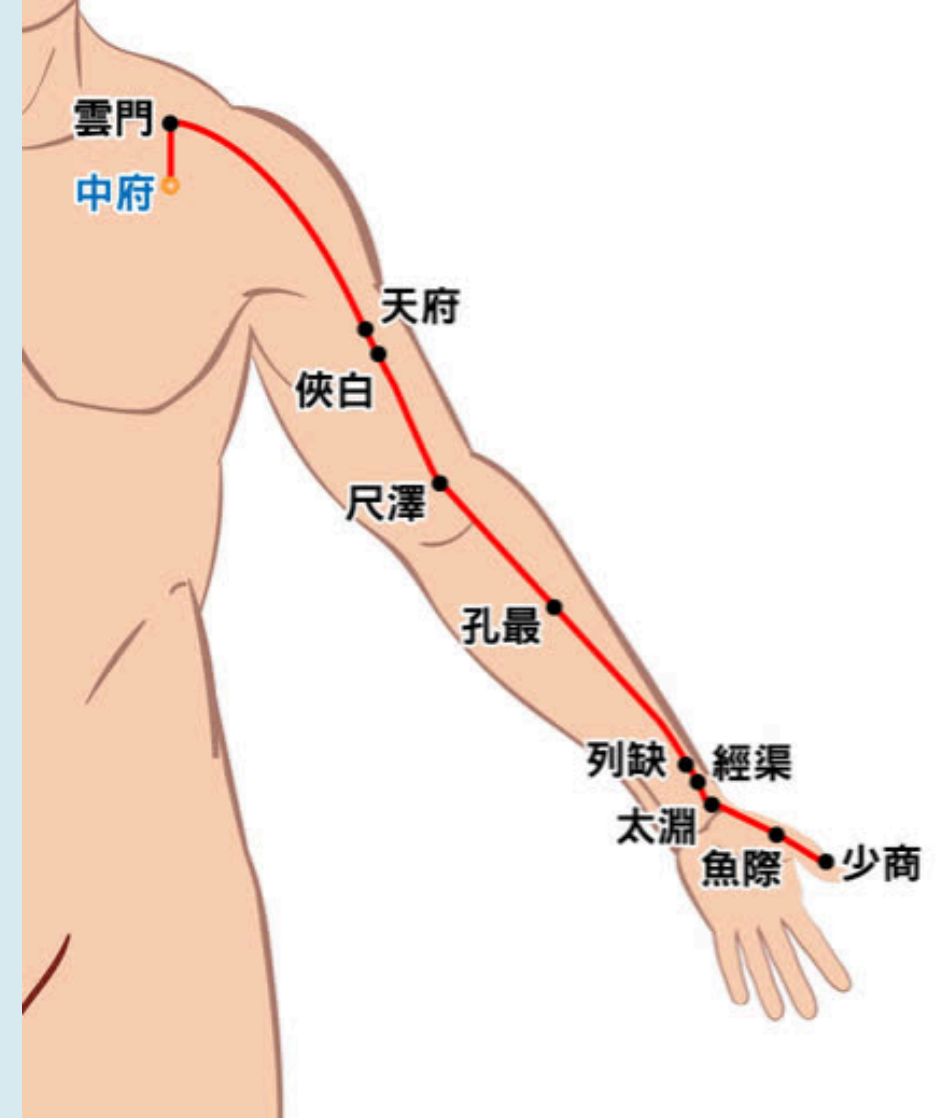
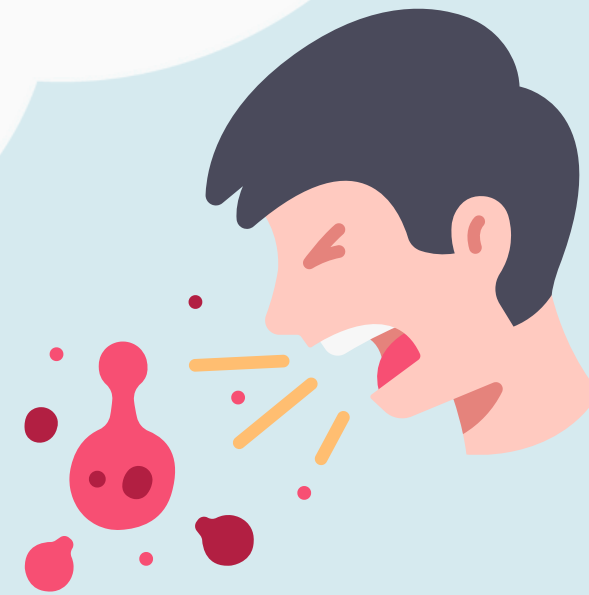
【主治】

- ➡ 呼吸系統相關疾病
- ➡ 保持大便暢通(肺與大腸相表里)

【操作要點】

沿肺經敲打或按摩。

【經絡循行方向】共 11 穴，從胸走手。



初起

刮痧

【適合人群】體質好，對輕度和初期的風寒感冒患者療效較為明顯。

【原理】 增加循環，幫助輕微散熱排汗：
透過刮痧出痧可讓熱氣由體表散出，也刺激汗腺排汗，流汗後體溫下降，身體自然也恢復平衡。

【注意事項】

- 刮痧後還應注意防風防寒，避免二次病程加重。
- 刮痧出痧後30分鐘內不要洗涼水澡；
- 刮痧只可作為輔助療法，
- 症狀明顯的患者應及時就醫，配合藥物治療。
- 千萬不要延誤病程。

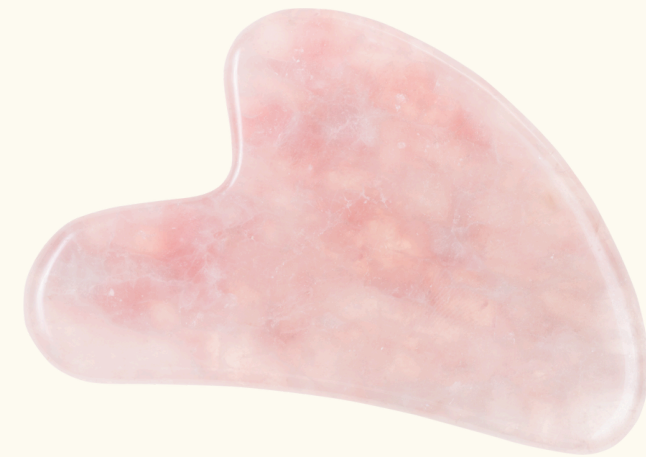


初起

刮痧

【操作】

- 刮痧位置以肩頸兩側為主，
- 不要超過胸鎖乳突肌，
- 順著背部的足太陽膀胱經往下，
- 通行經絡氣血後，有助體內熱氣疏散。

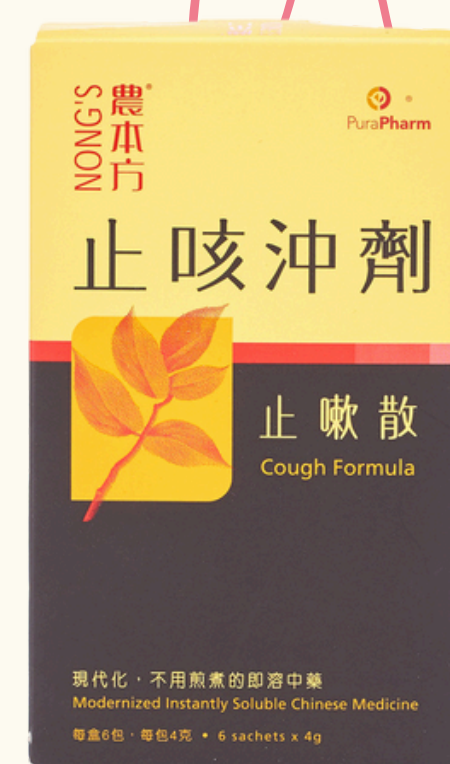


止嗽散

清·程國彭《醫學心悟》

【成份】

桔梗、荊芥、紫菀、百部、白前、
陳皮、甘草。



川貝:熱性咳嗽為主，或肺陰不足，俗稱陰虛咳嗽

【成份】川貝母、桔梗、石斛、紫蘇子、茯苓、薄荷、桑白皮、穀芽。

症狀:乾咳、少痰、乾燥，有痰黏喉嚨，痰黃等較適宜服用。

恢復期

益氣止咳湯

【功效】益氣化痰

【主治】

- 神倦乏力，
- 氣短，
- 咳嗽，痰少，
- 納差。

【材料】

淮山30g 茯苓30g、陳皮6g、
花旗參10g 或五指毛桃30g、
沙參15g、南北杏 10g、
炙枇杷葉 10g、無花果2-4枚、
瘦肉適量。

恢復期

生脈飲

唐 孫思邈《千金方》

【材料】太子參10克、麥冬10克、五味子6克
有痰或胃口欠佳，可加陳皮少許

【功效】益氣生津，斂陰止汗。

【主治】

- 暑熱多汗、耗氣傷陰證。體倦、氣短懶言、咽乾口渴，脈虛弱。
- 久咳肺虛、氣陰兩傷證。嗆咳少氣、短氣自汗、口舌乾燥，脈細。

食療小知識

太子參

【性味】甘、微苦、平。

【功效】補氣養胃。



或

花旗參

【性味】甘、微苦，涼。

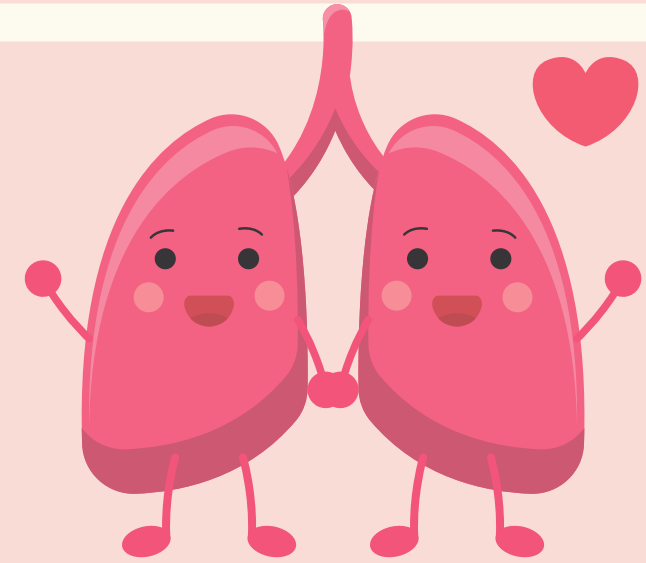
【功能】補氣養陰，清熱生津。



麥冬

【性味】甘、微苦、微寒。

【功效】養陰生津、潤肺清心。



五味子

【性味】酸、甘、溫。

【功效】收斂固澀、益氣生津、補腎寧心。



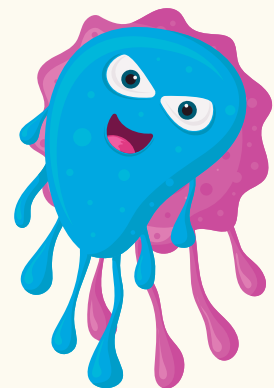


充足睡眠

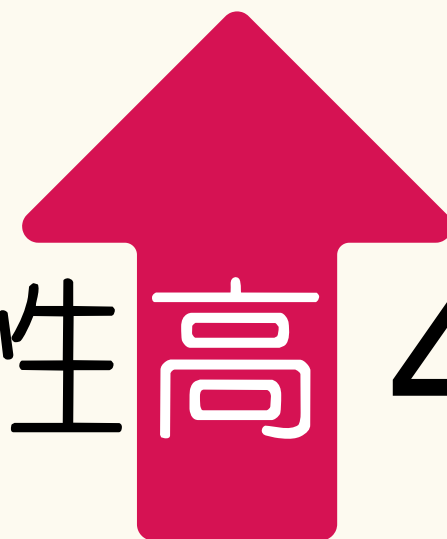
5-6 小時睡眠

VS

7 小時或以上的人



感染病毒的可能性**高**4 倍。



7-8 小時睡眠

VS

睡眠 4 小時

對 H1N1 流感病毒抗體有效度是 2.5 倍



預防保健

鍛鍊身體

進行運動時



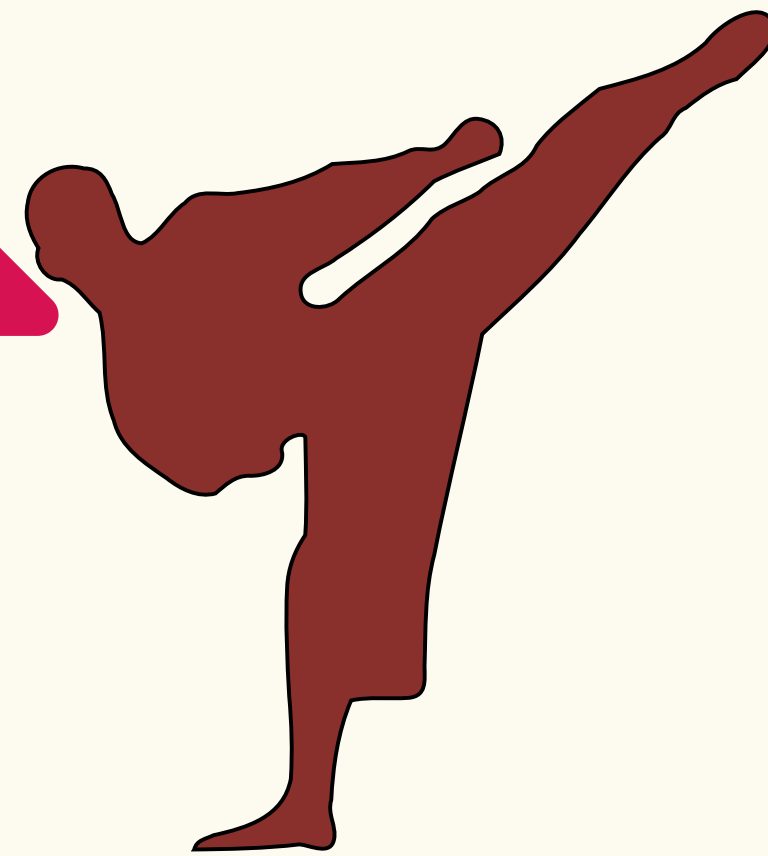
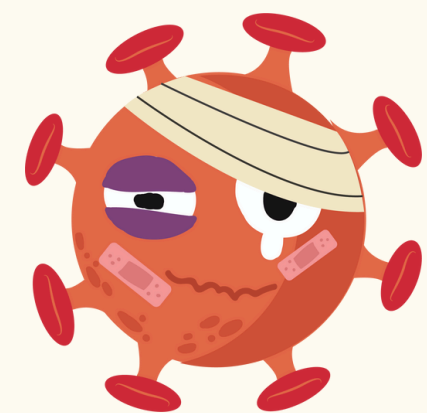
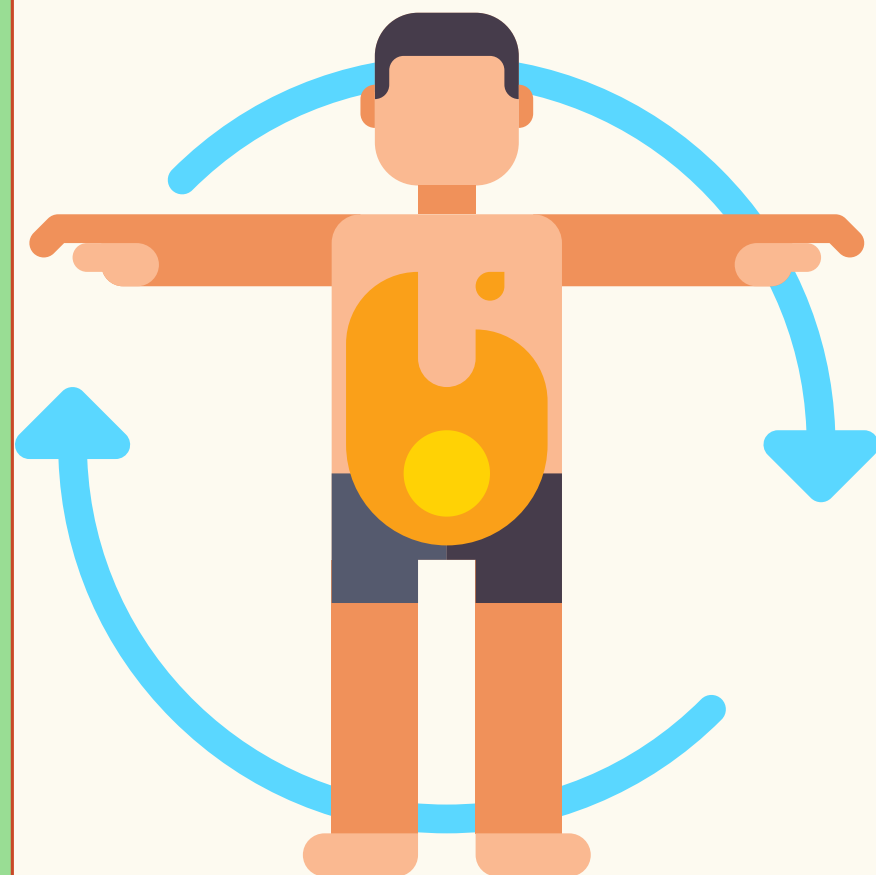
心肺功能會提高，例如呼吸更快

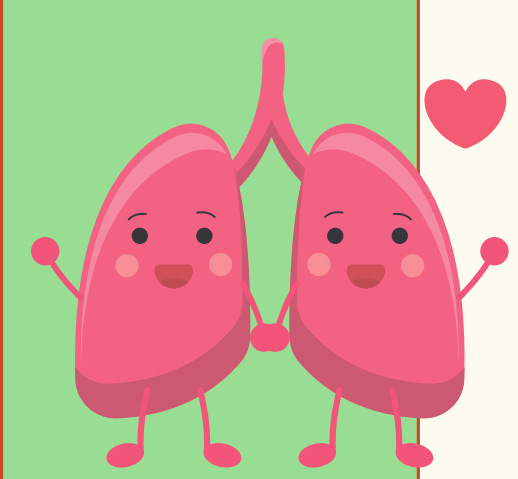


身體溫度上升

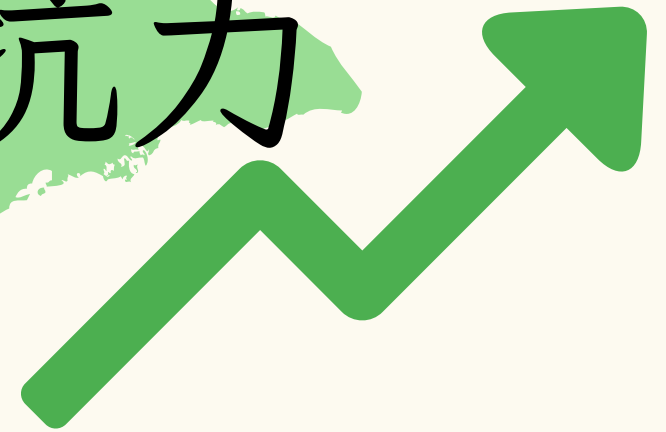


提升循環代謝力





天灸療法-補益陽氣，增強抵抗力



- 通過對局部皮膚有較強刺激性作用的中藥，
- 製成藥餅敷貼於特定穴位或病灶上，
- 以激發經絡、調整臟腑氣血功能，
- 達到防病治病等目的的一種治療方法。



作用：補益陽氣，增強抵抗力，



有助紓緩好發於冬季或在冬季加重的疾病，
如：鼻敏感、哮喘、咳嗽、四時感冒等。



夏天「三伏天灸」是以夏季最熱的其中三天;(7月至8月中)

冬天「三九天灸」是以一年中人體陽氣最弱的三天;(12月至1月)

- 3年共6次為一個療程

預防保健

小結

1. 未病先防

正氣來存
邪不可干

2. 既病防變

3. 病後防復



THANK YOU



謝嘉雯中醫師

