

外感的預防與保健 (感冒的預防與保健)

什麼是感冒

感冒是因為風邪侵襲人體，臨床上出現鼻塞、流涕、噴嚏、咳嗽、發熱、惡寒、頭痛、全身不適等症狀的疾病。四季皆可發病，尤以冬、春為多。如果病情較嚴重，在一個期間內廣泛流行者，則稱為時行感冒。

感冒的原因和分類

感冒包括多種上呼吸道感染性疾病，是由氣候突然變化，冷熱溫度失常時，人體衛外功能失常，而六淫之邪、時行病毒侵襲人體所引起。

感冒有風寒型和風熱型兩類：風寒感冒以怕冷，輕微發熱，頭痛身痛，鼻塞流清涕為特徵；風熱感冒以發熱發燒，不甚怕冷，頭痛，口渴，鼻塞流黃稠涕，咽痛或咽喉紅腫為特徵。以咽部是否腫痛為辨別風寒或風熱的主要依據。

日常生活的預防和保健

1. 平時應有運動的習慣，如跑步、游泳、太極拳、外丹功、香功等，以增強身體抵抗病邪的能力。
2. 注意防寒保暖，在氣候冷熱變化時，應及時增減衣被，避免過度疲勞，更不要直接吹風雨淋。
3. 室內應經常保持空氣流通，並有充足的陽光照射。
4. 多休息、多喝開水、多運動、勤洗手。
5. 在感冒流行季節時，避免到公共場所，若要到公共場所則戴口罩。
6. 泡熱水澡，使全身出汗，可減輕感冒症狀。
7. 一般感冒中服中藥後應避免吹風，並且最好能蓋被讓汗微出，或者吃熱稀飯、米湯，以遍體微汗出為宜，切忌大汗淋漓。

食療參考

風寒型感冒

1. 冬春風寒季節，可服貫眾湯：貫眾、紫蘇、荊芥各三錢，甘草一錢，水煎

中醫衛教 感冒的預防與保健



頓服，連服三天，可預防感冒。

2. 紫蘇黑棗湯：紫蘇三錢，黑棗十枚，一起煲湯，喝一大碗後，覆被小睡，微出汗。適用於風寒感冒，骨節肌肉痠痛者。
3. 薑片豆豉湯：生薑六七片，淡豆豉四錢，煮湯一碗，乘熱喝，喝完必須蓋被小睡，能解除感冒初起之頭痛。
4. 薑汁乾絲：生薑三錢，豆腐乾絲三兩。先將生薑壓取薑汁，再以薑汁及適量的鹽、酒調料拌豆腐乾絲後即可食用。適於風寒感冒，胃口不好，噁心嘔吐等。
5. 豆豉燉豆腐：豆腐400克、淡豆豉2克、生薑3克，再加適量的鹽一起隔水燉煮，趁熱食用。適用於風寒感冒，頭痛畏風等症狀。
6. 香蔥拌豆腐：香蔥20克、蔥白15克、豆腐300克、鹽少許，一起拌勻後食用。適用風寒感冒、鼻塞、骨頭疼痛等。

風熱型感冒

1. 夏天暑濕季節，可服藿佩湯：藿香、佩蘭各一錢半，薄荷六分，煎湯頓服，可預防感冒。
2. 咳嗽者，將羅漢果煮水當茶飲，或口含八仙果、薄荷糖，可達到潤肺、生津止咳之功效。
3. 三白湯：以白蘿蔔一斤半、白菜根一斤、連鬚蔥白三兩，水煎服，可預防感冒。
4. 鮮薑蘿蔔汁：以白蘿蔔三兩、生薑一兩半，切碎、絞汁、去渣，將兩者混合，適量含於口中，慢慢嚥下。適用於急性咽喉炎，咽喉腫痛等症。



敬祝您
身體健康・平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31