

# 中醫教你感冒時如何緩解不適

◎林口長庚中醫部內兒科住院醫師 陳曉平

**民** 以食為天，重視口腹之慾之餘，吃下去的東西，除了是否乾淨衛生之外，若能夠保健強身，以每日吃進去的食物達成治未病效果，未嘗不是件美事。感冒是國人最常見的疾病之一，讓中醫師教你如何常見的食物來緩解不適。

## ● 蔥白煮水～解表散邪

宋代《類證活人書》提到以蔥豉湯治療外感風寒。蔥豉湯主要為大劑量蔥白、豆豉、少許麻黃及葛根，四種一同煮水後飲用，可治療惡寒、無汗、頭疼、身體拘急及腰脊疼痛等症狀。

麻黃與葛根等中藥取得不便，可使用廚房裡常見的蔥白，就可以緩解感冒初起的症狀。蔥白味辛，性溫，歸肺、胃兩經，其性走竄，有發汗解表散寒的功效，因藥力較弱，故適用於風寒感冒較輕者，可與生薑、淡豆豉同用，以增強發汗解表之力。

蔥白裡富含豐富的大蒜素，在部分動物和人體外實驗中證實，大蒜素有抗菌及消炎的作用，另外大蒜素可促進血液循環，促進發汗，進而緩解感冒症



▲蔥豉湯材料：蔥白、薑、豆豉

狀。

## ● 魚腥草鮮品煮水～清熱祛溼

南朝《名醫別錄》裡提到，古時候葍菜（魚腥草）是一種可以當作食物充飢的野草，歷史上勾踐除了臥薪嘗膽之外，還曾經率領百姓採摘葍菜度過飢荒之年。

為什麼叫「魚腥草」呢？因為新鮮的葍菜聞起來有些許魚腥味，但烹調後不澀不苦，魚腥味也會消失；美味佳餚可以用鹽醃做涼拌、魚腥草炒蛋或加叻仔魚煮湯。

魚腥草味辛，性微寒，歸肺經，功效清熱解毒、消癰排膿、利尿通淋。若出現發熱、微惡風、頭脹痛、汗出、咽

喉紅腫疼痛、口渴或小便短赤等症狀，可將魚腥草煮水直接飲用緩解症狀。現代藥理研究指出，魚腥草對多種革蘭陽性及陰性細菌、鉤端螺旋體等有抑制作用；對疱疹病毒和流感病毒有直接抑制作用。

### ● 感冒後微汗出，注意保暖忌吹風感邪

感冒後第一件事情就是要讓自己發汗，汗出微微為度。此時也應讓消化道休息，勿再攝取高蛋白或精緻食物，增加消化道負擔。若能將蔥白水或魚腥草水加米煮成粥類食用最佳，如果原料取得不便，建議選擇口味清淡，容易消化的食物作為感冒後的調理，能幫助感冒復原。

### ● 感冒後期乾咳無痰，銀耳羹潤肺養陰

銀耳又叫白木耳，是真菌的子實體，富含膠質及蛋白質。古籍記載，銀耳味甘，性平，入肺、胃、脾、大腸及腎經，能滋陰潤燥，潤而不寒，甘而不膩，補而不滯，因此男女老幼都可以服用。

新鮮的銀耳為白色，一般市面上常見的是曬乾後的銀耳，選擇米色或顏色較深呈金黃色的乾燥品，顏色太白可能是薰過量二氧化硫造成，建議烹調前先浸泡至少 30 分鐘後再煮，避免食入過多的二氧化硫。

感冒後若持續乾咳且綿延難癒、痰

少而黏、口燥咽乾甚至沙啞，可以燉煮銀耳羹來調理。年紀較小的小孩或糖尿病患者可不加糖直飲用銀耳羹；但若是咳喘痰多的患者，銀耳羹並不對證，即使飲用對病情也不會有幫助。

### ● 如何預防感冒

除了平時保暖和避免勞累之外，充足的睡眠和適度運動都很重要，適量補充維生素 C 也有助於預防感冒來襲。一般蔬果中就含有維生素，其中甜椒、綠花椰菜及柑橘類水果、蕃茄、芭樂及奇異果等就富含大量維生素 C。

胃為水穀之海，食物入胃後被消化為精微物質之後吸收，脾主運化，再把這些物質轉為能量，肺朝百脈，精微能量分配到身體各處，所以要能好好的保護這些功能的運作。首先就是要維持胃的受納功能，成人吃飽後會受大腦中樞抑制而不再進食，但小朋友不知飢飽，手上有好吃、喜歡的食物就會往嘴裡塞或者常吃零食，導致食積。第二，要確保脾氣運作正常要依循脾的好惡，脾喜燥惡濕，過食滋膩或生冷都有礙脾氣運化，夏季可煮四神湯除溼健脾，也建議蔬果烹調後再食用。最後，肺主皮毛，營衛不和加上感受四時不當之氣就容易生病。

換季時，溫度變化劇烈，此時容易生病，所以口罩和適度保暖很重要，適度運動讓身體微微汗出，就能保持再營衛調和的狀態。祝大家能常保健康，遠離感冒！