

中醫藥防治感冒-飲食調養篇

中醫學根據病因不同，把感冒分爲普通感冒和時行感冒兩大類型，並積累了寶貴的防治經驗與方法，包括以飲食調養防治感冒。

所謂飲食調養，就是根據食物的性質和功能，合理地調配膳食，以求保健強身、益壽抗病。飲食調養的基本原則包括：飲食有節、定時定量，食物的溫度要適宜、膳食搭配要均衡、不可偏食或過量進食某類食物，還要顧護脾胃功能，也要根據季節、環境、年齡、性別、體質等因素選擇食物。以下介紹一些中醫學飲食調養以防治感冒的方法：

一、怎樣以飲食調養預防感冒？

通過“調”與“補”的飲食調養，可幫助維持人體陰陽平衡的健康狀態，以達到預防感冒的目的：

“調”-利用食物寒熱溫涼的特性，調節人體偏寒偏熱的狀態，使之恢復平衡。

“補”-以食物補養臟腑氣血陰陽，增強人體正氣(身體的生理功能、抗病能力及康復能力)，以抵抗病邪。

以下列舉一些可用作預防和治療感冒的食療方，以供參考：

【薑蘇飲】

使用：用於冬春季節風寒當令，可散寒解表。

材料：生薑 3 錢¹、紫蘇葉 3 錢、紅糖適量。在感冒流行期間，宜酌加板藍根 5 錢或貫眾 5 錢，兼以清熱解毒。

製法：將生薑、紫蘇葉加水約 500 毫升，煮沸約 10 分鐘，濾去藥渣，加入紅糖調勻飲用。

¹ 1 錢約等於 3.78 克

【藿佩湯】

使用: 用於夏季暑濕當令，可祛暑解表。

材料: 藿香 2 錢、佩蘭 2 錢、薄荷 1 錢。

製法: 將藿香、佩蘭加水 500 毫升，煮沸約 10 分鐘，放入薄荷，焗 5 分鐘，濾去藥渣，當茶飲用。

【荊芥薑糖茶】

使用: 用於體質偏寒者，常表現為喜熱怕冷、臉和唇色淡白、手足常感覺冰冷、喜飲暖水，小便清長、大便較稀等。本方祛寒解表。

材料: 荊芥 2 錢、紅茶 3 錢、紅糖少許、生薑汁半湯匙。

製法: 用開水約 250 毫升沖泡荊芥和茶葉，焗 10 分鐘，濾去藥渣，加入薑汁、紅糖調勻即可飲用。

【桑菊銀花茶】

使用: 用於體質偏熱者，常表現為口渴喜冷飲，面色偏紅，聲高氣粗，喜涼怕熱，大便偏於乾結，或小便熱赤等。本方清熱解表。

材料: 桑葉 2 錢、銀花 2 錢、菊花 3 錢、甘草 1 錢、薄荷 1 錢。若感覺咽喉不適可加桔梗 2 錢。

製法: 將以上材料洗淨後加水約 500 毫升，煮沸約 10 分鐘，放入薄荷，焗 5 分鐘，濾去藥渣，當茶飲用。

【芪朮防風粥】

使用: 用於氣虛體質容易患感冒者，表現為動輒出汗，神疲乏力，少氣懶言，怕受風吹等。本方益氣固表。

材料: 黃芪 5 錢、白朮 4 錢、防風 3 錢、大棗 2 枚、粳米(或用其它米替代亦可)3 兩。如氣虛較甚、反覆感冒者，可酌加黨參 5 錢、蘇葉 3 錢，以加強益氣解表之力。

製法: 將材料洗淨後以紗布袋盛裝，放入鍋內，以適量冷水浸泡半小

時，然後煲煮 20 分鐘，將布袋撈出後，加入洗淨的粳米再煮成粥。

【當歸黃芪瘦肉湯】

使用：用於血虛體質容易患感冒者，表現為常頭暈、心悸、目澀、疲倦、面色萎黃、舌淡等。本方補益氣血。

材料：豬瘦肉 12 兩、當歸 3 錢、黃芪 5 錢、枸杞子 4 錢、紅棗去核 6 枚、生薑 3 片，鹽少許。

製法：將瘦肉切塊後用水洗淨，也將藥材洗淨，同放入鍋內，以適量冷水浸泡半小時；然後將全部材料放入瓦煲內，加清水 12 碗，用大火煮沸後，改用小火慢煲 3 小時，加鹽少許即可飲用。

此外，日常烹調食物適量加入蔥頭、蒜、薑、醋，對預防感冒也有幫助。如果對自己的體質或選擇飲食養生方法有任何問題，應請教中醫師。

二、感冒後應怎樣飲食調養？

感冒主要表現為鼻塞、流涕、打噴嚏、咳嗽、頭痛、怕冷、發熱、全身不適等症狀。若出現懷疑感冒的症狀，應及時求醫，以免延誤病情。中醫師在診治感冒時，需要結合病因、病機、病人體質及具體臨床症狀，進行辨證論治。患上感冒後，就應遵從醫囑及配合飲食調養，促進身體早日康復。以下介紹一些感冒後飲食調養的注意事項：

1. 避免外邪滯留

中醫學認為感冒多因風邪或具傳染性的外邪所致(請參閱「中醫藥預防感冒常用方法」內容)，治療上宜驅除這些致病因素，所以感冒未清應避免吃油膩及膩滯食物，例如糯米、油炸食物；也不宜選用酸澀收斂的食物，例如烏梅、杏、檸檬、橙、柿子、石榴、橄欖等，以免令外邪滯留，使病情延綿難癒。同時，若非病情需要，不宜服用補益藥品，以免阻礙祛邪外達。

2. 補充津液，促邪外達

感冒病人如有發熱、出汗，宜多補充津液，也可助汗出熱退，祛

邪外達，例如多飲水或菜湯、果汁、豆漿、牛奶等，或多食蕃茄、蓮藕、菠菜、蘋果、枇杷、荸薺、雪梨、甘蔗等。

3. 顧護脾胃，飲食清淡

感冒會損傷人體正氣(包括脾胃之氣)，降低食慾，所以感冒後要顧護脾胃功能。飲食宜少食多餐，並以清淡、稀軟等容易消化又富營養的食物為主，例如粥、麵、羹等；少食葷腥、油膩、膩滯及麻辣等不易消化或刺激性的食物，也不宜飲酒。若飲食不節，則容易導致病情反覆。

4. 辨證用膳，調理感冒

風寒感冒(感受風寒邪氣，常見症狀如怕冷，輕微發熱，頭痛，周身關節酸痛，無汗，鼻塞，流清涕，咽癢，咳嗽，痰清稀，口不渴或口渴喜熱飲等)，可選用辛溫的食物，以發散風寒，例如生薑、蔥頭、大蒜、芫荽等，不宜進食冷飲之類寒涼性質的食物。

風熱感冒(感受風熱邪氣，常見症狀如發熱，輕微怕風，汗出，頭脹痛，咽痛，咳嗽，鼻塞，痰和鼻涕呈黃色，口渴喜冷飲等)，可選用清淡涼潤的食物，以祛除風熱，例如莧菜、蕹菜、小白菜、粉葛或淡豆豉等。

暑濕感冒(夏季感受暑濕邪氣，常見症狀如身熱，輕微怕風，汗少，肢體酸重或疼痛，頭昏重如裹脹痛，咳嗽，痰白色且黏，鼻塞流濁涕，心煩胸悶，或口中黏膩，口渴飲水不多，腹脹想嘔、或大便較稀，小便量少而顏色較深等)，可選用清暑利水的食物，以清暑祛濕，例如冬瓜、絲瓜、黃瓜、赤小豆、薏米、茭白等；或以薏米煲粥，加入 2-3 片生薑。若腹脹或大便較稀，則不宜食西瓜等生冷食物。

總之，中醫藥對感冒的防治原則，是在感冒流行期間做好預防措施，以求“未病先防”；一旦患上感冒，則應及早診治，做好護理調養，以求“既病防變”。如果對自己的體質、病證或飲食調養方法有任何問題，應請教中醫師。

參考資料:

1. 秦明珠. 中醫食療. 東南大學出版社. 1996 年
2. 黨毅. 中醫營養食療學(中國傳統醫學叢書). 科學出版社, 1995 年

3. 顧良伯. 流行性感冒藥膳. 藥膳食療研究,2000, 1: 22
4. 張伯臾.中醫內科學(高等醫藥院校教材). 上海科技出版社. 1985 年
5. 金祖漢, 等. 複方潤喉茶藥效學試驗. 中國現代應用藥學雜誌, 2004, 17: 102-105
6. 何國章. 家庭四季保健方,花千樹出版社,2001 年
7. 張奇文主編. 實用中醫保健學. 人民衛生出版社,1989 年
8. 李任先主編. 中醫預防醫學. 廣東科技出版社,2002 年
9. 印會河主編. 中醫基礎理論(高等醫藥院校教材). 上海科技出版社. 1985 年

衛生署中醫藥事務部