

淺談流感季節的 中醫照護 & 預防模式

文·圖 / 中醫部 中醫家醫科 醫師 王詩涵



在中醫天人感應的概念中，四時之氣皆會對人體造成或輕或重的影響。外感時邪，症狀雖因個人體質而略有不同，但大抵如《素問·補遺·刺法論》所述：「五疫之至，皆相染疫，無問大小，病狀相似。」此話以新冠肺炎為例，有的人會有皮膚系統的不適，有的人會進一步引發心血管疾病，但是疾病的中心症狀仍以發燒、咳嗽、喉嚨痛、呼吸困難等肺系相關症狀為主。在中醫對於流行性感冒的語言中，我們可以以三大病因談多元的中醫照護及預防模式。

秋冬之際的流行性感冒從中醫的角度來看，以身中外感「燥、寒、濕邪」為主。

一 燥邪

地處亞熱帶的海島台灣，夏天異常濕熱，處暑後，天氣將漸漸轉為較為乾燥的秋天。台灣俗諺對秋天有「秋老虎」之說。所謂「秋老虎」便是立秋後，天氣乾燥，氣溫居高不下的狀況，此時帶有殘存熱性的「燥邪」由口鼻侵入，擾亂肺系機能，人體會有許多上呼吸道及肺主皮毛上「津液受損」的表現，包含：口鼻乾燥、咽乾、口渴、發熱、咳嗽、喉嚨腫痛，甚至皮膚龜裂等現象。

二 寒邪與濕邪

秋季過後，東亞大陸的冷冽高壓壓境，東北季風吹拂過海峽帶來寒氣與濕氣。寒主收引

與凝滯、容易損人陽氣；濕有黏滯與重濁的特性，容易侵害人體的脾胃及關節處。當寒與濕交織的「寒濕」之邪襲上皮表肌腠，則容易引發全身的不適，包含：發燒、頭痛、鼻涕、腸胃道不適、身體痠痛等症狀。

流感季節中醫保健：首重肺系與脾胃

中醫相信倘若人體有穩定且健全的免疫系統，則人身將不易受外界的細菌及病毒所擾，也就是《內經》所謂：「正氣存內，邪不可干。」的道理。在一身之氣中，保護人體免於外界六淫所擾首要之氣又稱「衛氣」，其有四大功能：溫分肉，充皮膚，肥腠裏，司開闔。猶如金鐘罩一般，衛氣輪佈於人體最外層，有著保暖、調節排汗、濡潤肌膚及防禦的功能。

此外，在中醫生理學中，肺，這個臟象在我們一呼一吸之間統攝人體「一身之氣」，其又主司衛外免疫的「皮毛」系統。前述所提及的「寒邪、濕邪及燥邪」，容易干擾人體的肺腑與在人體周身的「衛氣」，因此在流感季節首重保養肺衛之氣。

各位讀者可能會想，人的一身氣從何而來？又該如何養護？在中醫概念中，「氣」分為先天與後天。先天為父母所與，乃是腎氣與腎精所統，改變甚難，也就是人最根本的先天稟賦。但是後天可靠自我養護，來者可追，因此養護肺衛不可忽視脾胃在人體的運作。

中醫的「脾胃」功能對應西醫生理學中的消化系統。食物入口的那刻起，人體的消化系統旋即啟動，並同化或異化營養物質，變成人體可以使用的能量及養分。這也是

〈內經·經脈別論篇〉所述的食物代謝路徑之一，人體的脾胃將營養化生為氣與營陰。因此，養護脾胃功能，使人體消化系統運作良好，保持氣的「生化之源」能夠通暢無阻。以下將從中醫生活起居、養生飲食保健及穴位按摩保養談起，從日常生活中全方面顧護正氣。

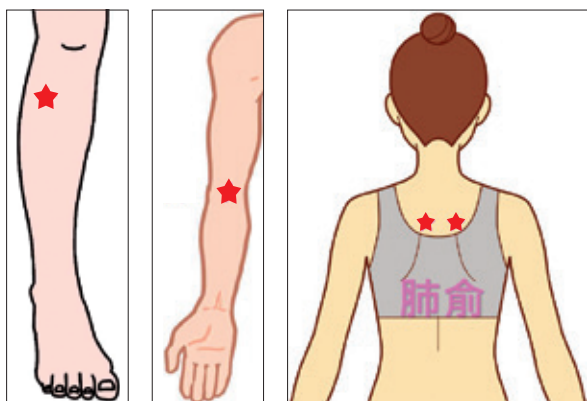
一 生活起居

流感季節，首當其衝為高齡銀髮族、幼兒及有過敏體質的成年人。高齡族群因年長，氣本身已不足，容易感冒；兒童因尚在生長發育階段，臟器未充，容易受外感六淫所侵；有過敏體質者在中醫角度為先天肺脾不足，因此氣寫生化之源的功能較弱，所以容易為流感所侵犯。因此，這類族群在秋冬溫差較大的早晨宜穿著保暖外衣，出入配戴口罩保護口鼻，在「衛氣」之上多一層防護罩。

在秋天時，中醫養生新法指南：〈內經·四氣調神大論〉提示應該「早臥早起」，收斂我們的心神，使「肺氣清」。而冬天時，則應「早臥晚起」，「去寒就溫，無泄皮膚使氣亟奪」。從秋天起，從睡眠保養我們的「肺氣」，在冬天時要注意保暖，不使我們的正氣受到寒濕之氣的危害而感冒。

二 保肺固脾胃的經絡穴位按摩

- **足三里**：胃經的合穴，常按可以顧護脾胃，增加消化吸收功能。
- **尺澤**：是肺經的合穴，常按可以保肺，對於咳嗽、痰喘有幫助。
- **肺俞**：位於背部，屬於經絡衛外系統的膀胱經。常按可增加肺部免疫力，建議小孩、老人及過敏體質者可多加按壓。



足三里

尺澤

肺俞

足三里：脛骨平台下四指幅，脛骨旁開一拇指幅。

尺澤：肘橫紋中線凹陷處。

肺俞：在背部，當第三胸椎棘突下，旁開約兩指幅。

三 養生食療保健

秋日保肺好夥伴：柿霜餅與冰糖燉雪梨



飽含夏日天地的養分，秋天盛產的柿子於《本草綱目》記載：「柿子消熱去煩、止渴生津、潤肺化痰、治療熱咳。」而柿霜餅是柿子的表面一層霜，清末民初的中西醫結合先驅張錫純先生對柿霜餅有很高的評價：「柿霜入肺，而甘涼滑潤。其甘也，能益肺氣；其涼也，能清肺熱；其滑也，能利肺痰；其潤也，能滋肺燥。」

因此，秋冬時期吃點柿霜餅是不錯的養生選擇。另外一項秋日保肺潤燥的聖品就屬冰糖燉雪梨莫屬，其具有潤肺止咳的功能。不過其性甘涼，若脾胃比較弱的人，可以酌加大棗、枸杞及炙甘草來養護肺脾胃。

冬日進補聖品：當歸生薑羊肉湯

當歸生薑羊肉湯是兩千多年的名方，也是代代流傳的冬令進補聖品。最早記載於中醫的內科聖經《金匱要略》，其主治「寒性腹部及脅肋疼痛」。這道湯以當歸養血活血，生薑溫陽散寒，羊肉補虛生血，三者合用，尤其適合體質虛寒、手腳冰冷、腹痛等症狀。但是體質沒那麼虛寒者，由於羊肉辛燥之性較烈，可以雞肉代替，才不會吃出火氣。

中醫祛邪茶包，時時防疫顧肺

本院中醫部因應新冠疫情研發的「大抗冠方劑」是以保肺祛邪為主軸設計之處方。中藥局亦提供「茶包」劑型，可以平時沖茶服用，時時保肺，常常祛邪。若是腸胃平素功能較差，容易腹瀉的人，本部亦有「防疫茶包」可服用，祛濕能力更強，達到顧護脾胃，生金保肺之效。

中醫有所謂「五運六氣」學說，此為一法天然現象，而推導一年四季，輪流之氣影響人類身體的學門。在今年下半年，人們可能會出現比較多腸胃不適、胸脘悶痛、氣喘、眼睛疼痛痠澀等症狀，期許各位讀者看完這篇保健衛教文章後，可以免於流感侵襲之苦！🙏

