感 目 目

著

百 病 中 醫 自 我 療 晨 善 書

趙 模 和 署

百病中医自手疗养丛书

**感**

季绍良 齐幼龄 著

+

**人** **民** **卫** **生** **出** **版** **社**



百病中医自我疗养丛书

**感** **冒**

季 绍 良 **齐幼龄** 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里10 号) 人民卫生出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本28印张49千字

1985年4月第1版 1985年4月第1版第1次印刷

印数：00,001--58,600

统一书号：14048 ·4934 定价：0.32元 [科技新书目91 - 73]

**出** **版** **说** **明**

为了普及中医中药知识，使广大读者能够应用中医中药 防治常见病和多发病，以维护健康、祛病延年，我社特组织 编写一套《百病中医自我疗养》丛书。

本丛书共介绍一百种常见病和多发病，以辨证论治的原 则为指导，通过对病因、发病机理和临床表现的分析，以及 如何辨证和辨病的阐述，从而提出多种有关治疗(包括中 药、针灸、简易外治、自我按摩、气功导引、饮食等疗法)、 调养护理、预防等方面的具体措施，以供患者选用。

本丛书所介绍的治疗方法都是通过临床实践证明疗效确 切或前人用之有效且有文献可依据的。并具有容易掌握、应 用简便、取材方便、不受设备条件限制、疗效稳妥可靠、适 宜于家庭应用等优点。

本丛书主要供具有中等文化水平的患者，及中医爱好者 阅读，也可供中西医务人员参考。

**前** **言**

感冒是病毒引起的呼吸道传染病，包括普通感冒和流行 性感冒两类(本书中凡用感冒一词则泛指此两类感冒)。感冒 一词是中西医共用的病名，所指内容亦大致相同。感冒在临 床上极为常见，尤其在冬春季发病更多。特别是流行性感冒 具有强烈的传染性，是一种人类目前尚不能控制的世界性传 染病，大约每隔10～12年发生一次爆发性流行，甚至可以席 卷全球，严重影响人民健康和劳动生产力。

既然感冒是经常发生而又是危害严重的疾病，您一定想 了解感冒的防治知识吧。中医学在几千年的临床实践中积累 了预防和治疗感冒的丰富经验。特别在当前，现代医学对感 冒尚无特效疗法，因此，应用中医药防治感冒就显示了重要 作 用 。

本书将用通俗的语言向您介绍有关感冒的中医知识，使 您读后能对感冒有个较全面的认识，获得中医学有关感冒的 预防、治疗、护理等方面的实用知识。

**季绍良** **齐幼龄** 于广西中医学院

1983年2月28日



**目** **录**

[**一、概述** 1](#bookmark1)

[( 一 ) 感冒的危害性不容忽视 1](#bookmark2)

[(二) 感冒的病因 3](#bookmark3)

[(三) 为什么有的人特别容易感冒 6](#bookmark4)

[(四) 感冒有哪些主要临床表现 8](#bookmark5)

[(五) 感冒临床症状的发生原理 9](#bookmark6)

[(六) 感冒应与哪些疾病鉴别 11](#bookmark7)

[(七) 感冒与温病的异同 13](#bookmark8)

[(八) 中医治疗感冒的基本原则 14](#bookmark9)

[**二** **、辨证论治** 16](#bookmark10)

[( 一 ) 治疗感冒为什么要辨证论治 16](#bookmark11)

[( 二 ) 感冒的基本证型与治疗 17](#bookmark12)

[(三) 感冒的兼证与治疗 19](#bookmark13)

[(四) 感冒的并发证与治疗 23](#bookmark14)

[(五) 辨证论治要点 26](#bookmark15)

[(六) 典型病例 27](#bookmark16)

[**三、常用方药** 30](#bookmark17)

[( 一 ) 感冒辨证论治中的方剂 30](#bookmark18)

[(二) 治疗感冒常用中成药 38](#bookmark19)

[(三) 治疗感冒的单验方 46](#bookmark20)

[(四) 感冒的饮食疗法 47](#bookmark21)

[**四** **、其它疗法** 49](#bookmark22)

[( 一 ) 针刺疗法 49](#bookmark23)

[(二) 推拿疗法 53](#bookmark24)

[(三) 刮痧疗法 56](#bookmark25)

[(四) 拔罐疗法 58](#bookmark26)

[**五、护理与调养** 61](#bookmark27)

[( 一 ) 饮食起居的护理 61](#bookmark28)

[( 二 ) 药物的煎服法及注意点 62](#bookmark29)

[( 三 ) 隔离及其它 63](#bookmark30)

[**六** **、怎样预防感冒** 64](#bookmark31)

[( 一 ) 避免外邪入侵 64](#bookmark32)

[(二) 药物预防 65](#bookmark33)

[( 三 ) 加强锻炼，提高自身抗病能力 67](#bookmark34)

**一** **、概** **述**

**(一)感冒的危害性不容忽视**

感冒，俗称伤风，是临床上常见的外感疾病，系由于人 体感受外邪而引起的。现代医学认为感冒是由鼻病毒、呼吸 道融合病毒、副流感病毒等引起的急性呼吸道疾病。感冒在 历代中医文献中别名很多，如冒寒、冒风、伤风、重伤风、 小伤寒和时行感冒等。其实指的都是感冒一病，不过症状轻 重有别而已。一般说冒寒、冒风、伤风指的是较轻的感冒； 而重伤风、小伤寒多为较重的感冒。时行感冒是指病情重而 能广泛流行者，即现代医学所说的流行性感冒。感冒的主要 症状有畏寒发热、头痛及全身疫痛、鼻塞流涕、声重喷嚏、 咽痛咳嗽等。感冒在一年四季都可发生，但以秋冬季节发病 率最高。常言说：人是吃五谷的，谁个没有头痛脑热的时 候。这句话相当形象地道出了感冒的主要特点和多发程度。 在实际生活中每个人都尝过感冒的滋味，一般说来，感冒不 是大病，通常几天便可痊愈。但如果一次感冒后迁延不愈或 反复感冒者，说明人体正气内虚，抵御外邪能力差。这样的 人开始可能患的仅是感冒，但因反复不愈，最后却已转为其 他疾病。正如古代医书说的“伤风不醒便成痨”。也就是说， 感冒虽是一种外感病，但若反复感受外邪而致病情迁延不愈

或再夹杂其他病因时，外感病也可能转为内伤病。同样，在 现代医学中也有类似的认识：当一个人患感冒后，如果病程 超过两个星期仍不痊愈或反而加重者，就要作进一步检查；

以排除是否患了肺结核或其他疾病。在这方面，临床上最典 型的例子是，患有慢性支气管炎的病人常在感冒之后引起气 管炎的急性发作，如果反复感冒将导致慢性气管炎加重，久 而久之会发展成肺气肿，直至发展为肺原性心脏病。因此， 感冒虽不是大病，但也不宜忽视不顾，尤其是年老体弱者或 有慢性气管炎的病人，更应引起重视。另需说明的是“感冒” 这个病名，在中医和西医中虽是通用的，但两者的含义并不 完全相同。西医所说的“感冒”系指由感冒病毒引起的普通 感冒而言，流行性感冒并不包括在“感冒”的范畴之内。而 中医所说的“感冒”却是泛指人体感受外邪而引起的一系列 外感证候，包括了西医的普通感冒，上呼吸道感染及流行性 感冒等疾病。故中医所说的感冒范围较广，症状差别也很 大，如其中因感受风邪的“伤风”,相当于西医的普通感冒。 这型感冒最常见，症状较轻，一般数日即可痊愈；另一型被 称为“时行感冒”,表现为起病急骤，全身症状很重，并且 蔓延迅速，在短期内可引起广泛流行。“时行感冒”是由疫疠 之邪侵袭人体引起发病的，相当于西医的“流行性感冒”(简 称“流感”)。现代医学认为流感是一种由流行性感冒病毒引 起的急性呼吸道传染病。那么流感为何会以广泛流行而著称 呢?根据现代医学研究发现：流感病毒的抗原性和致病性每 隔10~15年就要发生一次明显变异，所以人体对“流感” 往往缺乏免疫力，以致一旦流行起来便十分猖獗，据历史记 载，几乎每过若干年便有一次流感大流行，而把世界来一次 大扫荡。如1918～1919年的一次全球性大流行，估计全世界 死亡了近二千万人，比历史上任何一次瘟疫的死亡人数都要 多。又如1957年和1968年发生了两次全球性大流行，病人

总数达十多亿之多。历史上几次全球性大流行，我国皆受到

波及，以集体单位发病率最高。流行期间，有的部门发病率 高达80%,曾造成工厂停产、学校停课的局面，严重影响了 人民健康和社会生产力。因此，我们必须充分认识“流行性 感冒”的猖獗程度及对国计民生的严重危害，务必认真作好 各项预防工作。

除上述之外，还需提请读者注意的是，在诊断感冒时， 要避免与“温病”早期表现混淆(该部分内容将在鉴别诊断 一节中详细介绍),因为“温病”实际上包括了现代医学中 的多种急性传染病，如麻疹、百日咳、脑膜炎、小儿麻痹症、 白喉、猩红热等。这些病初期也可有发热、咽痛、流涕等类 似感冒的症状，这时若不注意，很容易误认为一般感冒而遗 漏了对更严重疾病的诊断。在此强调指出这一点的目的是， 希望读者在阅读本书后能够提高对有关疾病的认识，在人群 中一旦发现了类似感冒症状的病人，且发病较急、病情又较 重者，能够进一步询问病史，了解当地最近是否有类似或同 样的病人出现，并能密切观察病情变化，以争取及早作出初 步识别，及时送医院诊治。如果广大群众都能具备这方面的 常识，则可为传染病患者提供早期诊断、早期治疗的时机。 这样做不仅可阻止疾病进一步发展，预防合并症的发生，而 更重要的是早期发现，可以防止传染病在更大范围内的传 播。

**(二)感冒的病因**

1. 感冒是感受六淫外邪引起的外感病

在介绍感冒病因之前，首先谈一谈什么叫做外感病。传 统中医内科一般将疾病分成内伤杂病和外感时病两大类。内 伤病指的是因情志所伤(包括喜、怒、忧、思、悲、恐、惊

等七种情志变化)、饮食不节、劳累过度及房事失度等因素， 伤及入体脏气而引起的一类疾病。而外感时病指的是因“六 淫”或“疫疠”之邪由口鼻肌肤侵入人体而引起的一类疾 病。外感病初起常有恶寒发热及鼻塞咽痛等上呼吸道症状。 而感冒(包括流感)正是由于感受外邪而出现上述一系列上 呼吸道症状的。这种发病过程正符合六淫外邪致病的特点， 所以不难理解感冒是一种外感性疾病。

2. 什么叫“六淫”和“疫疠之邪”?

“六淫”是指风、寒、暑、湿、燥、火六种在气候发生 异常变化时出现的病邪。需指出的是，自然界在正常情况下， 一年四季也有风、寒、暑、湿、燥、火六种气候，但正常时的 六种气候，称为“六气”或“六元之气”。因为气候本是人 类生命活动的重要自然条件，“六气”是古人对自然气候变 化规律认识的高度概括。由于人们在长期生活中逐步认识了 “六气”的变化规律，所以一般对“六气”都有一定的适应 能力，使人体与外界自然条件保持相对平衡、维持了机体的 健康状态。可见，正常情况下的“六气”是不会致病的。但 当气候发生异常变化，表现了“六气”的“太过”、“不及” 或“不应时”的时候，例如气候骤变、乍冷乍热、过冷过热 及出现四时不正之气等，这些异常的气候变化使人体来不及 适应便可导致疾病。再者，结合现代医学观点来说，气候反 常还会促进某些病原体的孳生传播，促使疫疠之邪侵犯人体。 因此，这时的风、寒、暑、湿、燥、火巳从不致病的“六 气”转化为致病因素，而被称之为“六淫”。“六淫”致病一 般有如下特点：

① 具有明显的季节性。“六淫”邪气致病与时令关系密 切，故此类疾病又有“时病”之称。如春季刮风多而常见风

病；夏季炎热多患暑病；夏末(农历六月)币水多、先候潮 湿多得湿病；秋季天高气爽，气候干燥易患燥病；冬天严寒 多患寒病等已成为外感时病的规律。感冒自然也不例外。所 以治疗感冒时要考虑气候因素是有道理的。

② “六淫”之邪可各自单独致病，也可几种病邪同时致 病，常见者就有：风邪与寒邪共同侵犯人体出现风寒感冒；

风邪与热邪共同侵犯人体出现风热感冒；此外还有风邪兼 湿、风邪夹暑等不同情况。但暑邪侵入出现“中暑”却是暑 邪单独致病的例子。

③ “六淫”之邪是通过肌肤或口鼻侵犯人体，皆自外而 入出现表证证候。再者，“温邪上受，首先犯肺”,肺首当其 冲，所以外感“六淫”的疾病一般先见发热、伯冷等表证症 状及鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽等肺卫受邪的症状，故治疗感 冒多以解表宣肺为主。

④“六淫”致病在一定条件下，其病邪性质可互相转化。 如外感寒邪，入里可以化热；外感暑湿，日久可以化燥伤 阴。感冒也不例外，在体虚或年老体弱者，原为外感风寒， 但因体虚不能鼓荡邪气由表而解，会因外邪入里化热使病势 加重，或日久不愈及发生其他合并症。

以上所述系“六淫”致病的特点，普通感冒即属于“六 淫”致病范畴，发病特点也与之相似。但“时行感冒”(即 流感)乃属疫疠致病范围。下面再谈谈“疫疠”的致病特 点。疫疠又称“疠气”、“戾气”、“异气”等。“疫”是传染 的意思，“疠”是天地间一种不正之气，也是外来致病因素 之一。“疫疠”之邪与“六淫”之邪都是致病外因。但“疫 疠”特点是发病急、病情重并有强烈的传染性，可以造成疾 病的大流行。古代医书《素问遗篇 ·刺法论》中说：五疫之

至，皆相染易，无问大小，症状相似。这句话不仅道出“疫 疠”之邪的传染性及发病特点，同时也指出了疫疠致病对人 类生命的严重危害性。用现代医学观点分析，“疫疠”之邪 显然是指具有强烈传染性的病原微生物，可包括各种毒性强 的细菌、病毒、寄生虫等病原体。上面所说的流感的发生和 流行也就是由于“疫疠”之邪猖獗作祟的结果。

3. 感冒的发生是内因与外因共同作用的结果。

内因主要是指人体正气盛衰情况，它包括身体素质，精 神状态及自身抗病能力。中医学认为，疾病的发生和变化， 就是在一定条件下致病因素与人体抗病能力相互斗争的结 果。感冒的病因虽然主要是感受外邪(外因),但与人体正 气强弱(内因)也有密切关系。当人体正气旺盛脏腑机能正 常时，外邪不易侵入，人体便不患感冒。正如医书《素问 · 评热病论》所说：“邪之所凑，其气必虚”。在现实生活中， 人们可能也有这样的体会：处在同样气候条件下，发生感冒 的人常是正气不足的体弱者。因此说感冒的发生是内因与外 因共同作用的结果。故全面理解感冒的病因应该包括：由于 人体正气不足或因起居不慎、淋雨冒寒、疲劳过度使机体防 卫功能降低，加上气候反常，外邪乘虚侵犯所致。

**(三)为什么有的人特别容易感冒**

感冒是一种常见的外感疾病，发病者不为性别、年龄所 限，但年老或体弱者的发病率明显增高。在日常生活中可见 到：有些人任凭风吹雨淋并不感冒，而有的人却弱不禁风稍 不注意就会发生。其原因得从感冒的病人身上来寻找。一般 说，感冒通常发生在冬春寒凉季节或季节交替及气候反常 时，因人体不能适应自然条件的突然变化所致。但有的人在

自然条件基本正常时也易感冒，显然这是由于其个人身体素 质的关系。如中医所说：素体阳气虚的，尤其是肺气虚者容 易感冒。故中医理论有“肺虚易感”之说。由于肺气虚病人， 身体正气不足，肺主皮毛功能失职，抵御外邪能力差，故容 易患感冒。这点已通过现代医学研究得到证实。如笔者所在 单位，在进行肺气虚的实验研究中，就发现了肺气虚患者机 体的细胞免疫和体液免疫功能都比正常人差。因为人体的免 疫功能是机体抵抗外邪能力的一个指标，肺气虚病人身体免 疫功能下降，反映了机体抵御外邪能力的降低，所以容易受 邪致病。由此也说明了感冒的发生，除了外因(六淫邪气的 强弱)起作用外，与内因的关系非常密切。特别是在同等条 件下，有些人发病，有些人却健康无恙，更说明了内因的重 要性。这也符合中医“正气存内，邪不可干”、“邪之所凑， 其气必虚”的理论。为了证实这条理论的科学真谛，笔者曾 在本学院的教职员生中对感冒的发病情况作了一些调查研究 和实验观察。我们调查了400名健康成人，发现他(她)们 每年患感冒的次数都在10次以下，大多数健康人一年中只 患感冒1~2次或常年不感冒。就在这批人中用随机抽样法 对其中100名作了细胞免疫和体液免疫功能的检查，结果也 都在正常范围内。与此同时，在基本相同的气候条件下，我 们又对40例有肺气虚证候的病人作了调查，发现他们每年 感冒的次数多在10次以上，同样经免疫功能测定，其结果是 肺气虚病人的细胞免疫及体液免疫功能均比健康组显著降 低。由此说明了这些病人之所以容易感冒可能与机体免疫功 能低下有关。有些肺气虚病人易患感冒的程度，实在使人惊 叹!可因换一件衬衣、洗一次头而诱发感冒。笔者在门诊 曾接诊过一个肺虚易感的病人，据其自述，每当冬春季节，

几乎不敢出门，早晨起床时，必须在被窝里戴好帽子、口罩 方敢下床，否则一接触冷空气便喷嚏连连，紧接而来的轻则 鼻塞、流涕，重则发热、头痛及咳嗽发作。而且一旦感冒发 生往往迁延不愈，因而每当冬春季节常常是旧感未愈，新感 复加，终日处于疾病缠身的状态之中。由此可见，在同样外 界环境及气候条件下，有些人特别容易感冒是内因起作用的 结果。在实际生活中，外因往往是客观存在(如气候条件) 不随人们意志而转移的，也不易通过病人的努力被克服和改 变。而内因却有很大的可塑性，如身体正气不足、抵抗力差 等大多可通过体育锻炼或辅助应用一些扶正固本的药物，包 括可提高免疫功能的药物，得到改善和提高。因而当明确了 感冒的病因、病机后，您若是常易感冒，就可根据自己的身 体状况找出致病原因，制定出切合实际的防治措施和锻炼计 划，这对预防感冒是非常有意义的。

**(四)感冒有哪些主要临床表现**

感冒(包括普通感冒和时行感冒)是六淫或疫疠之气乘 虚从口鼻或肌肤(也可两者同时受邪)侵入人体而致病的。

病邪入侵伤及肺卫，肺失宣降故可出现咳嗽、鼻塞流涕、喷 嚏等一系列症状。同时又因风邪束表、肺卫之气失于宣达， 故尚可有怕冷、发热、头痛等卫表症状。普通感冒与时行感 冒初起虽然都可有以上卫表症状，但前者以感受风邪为主， 后者系由疫疠致病，故两者发病及病情转归却有很大的不同。 普通感冒一般病情较轻，起病初期可有咽干喉痒，数小时后 出现打喷嚏、鼻塞流清涕。1~2天内相继出现怕冷、微热 (也可不发热)、头痛、食欲减退、全身疲乏，有的常表现 声嘶、咽部红肿疼痛等症状。但总的说来，普通感冒全身症

状多不太重。仅少数体弱病人因病邪传里化热，使全身症状 加重时出现高热头痛、咳嗽、痰液增多且稠粘、咽喉肿痛等 症状。而时行感冒的临床持点却是发病急、病程短，全身症 状显著,表现为高热、周身肌肉关节疫痛。根据其临床表现， 时行感冒通常可分为几个不同类型。其中最常见的为单纯 型——表现为突起畏寒、发热，体温常可达到40℃,头痛，全 身疫痛，发热持续2～3天后渐退，接着才出现较明显的鼻 塞、流涕、咽痛、干咳、眼结膜充血等肺卫症状。发病3~4 天后逐渐好转或迁延多日。此外，由于病邪传里化热，使病 型转化，还可发生以下各型：

① 肺炎型——除高热不退外，还有剧烈咳嗽、咳痰黄 稠或痰中带血及气急发绀等，病程常达3~4周。这个类型死 亡率高，必须特别注意。

② 中枢神经型——表现高热不退、剧烈头痛，颈硬、呕 吐，神昏谵语甚至昏迷，儿童患者则易发生惊厥抽搐。

③ 胃肠道型——主要表现胃肠道症状：恶心、呕吐、腹 痛、腹泻等。

由于时行感冒是由疫疠所致，极易造成广泛流行，所以 对人群健康危害甚大。

**(五)感冒临床症状的发生原理**

1. 感冒病人为什么会恶寒发热?有的出汗，而有的无 汗?

所谓恶寒就是怕冷的意思。感冒病人恶寒症状可发生在 发热之前，也可与发热同时存在，但也可见到有的病人只有 恶寒而无发热。临床上，凡外感疾病只要有恶寒症状或是恶 寒与发热同时存在，都表示病邪在肌肤表浅部位，即病邪在

卫的意思，概称为“表证”。因而中医有“有一分恶寒，即有 一分表证”的说法。由于外感时因卫气被外邪所困，卫阳之气 不能外达，难以温煦肌表，故可出现恶寒症状。另方面由于 卫气与外邪抗争，故又有发热表现。总之，感冒初起所表现 的恶寒发热说明病邪在表，此时若经正确的解表治疗，使病 邪从表而解，恶寒发热也就会随之消失。但若机体正气不 足，或因治疗不当，使外邪郁而不解，甚至引邪入里，使整 个机体气机被郁，蕴郁化热，此时正气奋起与病邪搏斗， 其结果可表现为只有发热而无恶寒。

临床所见风寒感冒者，因寒为阴邪，束表伤阳，故往往 是先恶寒后发热，恶寒重而发热轻；而在风热感冒者，因热 为阳邪，易致阳盛，故多为发热恶寒同时存在，发热重而恶 寒轻。若只发热而无恶寒者，则表示病邪已入里化热。另外， 外感发热也有自汗与无汗之分。感冒病人在恶寒发热同时有 出汗者，说明外感表虚，腠理不固；而畏寒发热时无汗者， 表示外感表实，腠理密闭；如果只表现发热出汗而无恶寒 者，说明外感病邪已传里。以上不同性质的证候，在治疗时 必须分辨清楚，进行辨证论治，方不致有误。例如，同是外 感热病，就因自汗与无汗之不同，治疗上也就有所区别。对 无汗的表实病人可用发汗解表法；而对自汗的表虚病人则不 宜再用发汗法，只可用调和营卫法以解肌表之邪。

2. 感冒病人为什么会出现头痛与四肢疫痛?

同样是感冒病人，若是感受风寒者，可因寒邪凝滞，郁 闭太阳经，卫阳不能温煦肌表而出现头痛、肌痛；若是感受 风热者，则因正邪抗争于上，风热上于头目也可引起头痛、 头胀。如果素有湿热内蕴者，当复感外邪，由于湿热与外邪 相交结，壅阻肌腠还可致身重肢痛。此外，有些感冒以受风

邪为主，因风善游走，侵入经络可致四肢关节疫痛。值得注 意的是，头痛及四肢疫痛，不仅可出现于外感时病，而且也 是内伤杂病的常见症状，因而诊治时需详加鉴别。

**3.** **感冒病人为什么会出现鼻塞流涕、喷嚏、咽痛、咳嗽**

等症状?

中医理论认为：肺属卫，主呼吸，开窍于鼻。喉为肺之 所系，肺职司卫外，又属娇脏，经不起外邪侵犯，所以当外 邪入侵时，肺卫首当其冲。因肺卫受邪，肺气宣降失常，上 窍不利，故可出现一系列肺系症状(即上呼吸道症状),如鼻 塞、流涕、喷嚏、咳嗽等。倘若病邪传里，蕴郁化热，肺受热邪 所伤以致痰浊内生，痰热相搏阻遏气机尚可引起咳嗽加重、 气急及痰黄粘稠等症状。普通感冒一般症状较轻，多只出现 肺气失宣的鼻塞、流涕、喷嚏等症。而患时行感冒者， 一般 症状较重，因病邪传里化热灼伤肺络可出现咳嗽、气急、咳 痰带血等。

4. 感冒病人为什么脉浮?

所谓“脉浮”是指脉搏跳动接近肌表的意思，即只要用 手指轻轻按在病人腕部上方的桡动脉处，就可触到脉搏的跳 动。这种脉搏，中医称之“浮脉”,浮脉主表症。因感冒病位 在表，由于外邪袭击，正气抗邪，鼓舞脉气趋向于表，所以 表现为浮脉。

**(六)感冒应与哪些疾病鉴别**

本书所说感冒系指普通感冒与流感两种病症，但在鉴别 诊断上两者各有异同，为了便于叙述，特将普通感冒和流感 的鉴别诊断分别介绍。

1. 普通感冒的鉴别诊断

普通感冒一般较易识别，但有时也会同某些温病(急性 传染病)的早期证候混淆，故仍需注意与下列疾病鉴别。

(1)麻疹：小儿发病率高。初期主要表现为恶寒身热、咳 嗽流涕等肺卫表症，颇似感冒。但麻疹早期的病儿，常有眼 结膜充血、畏光、眼泪汪汪、眼脸浮肿等表现，并在病后 2~3天，于口腔粘膜上相当于第一大臼齿的对侧，可见细小 灰白色小点，周围有红润的环，此称为“麻疹粘膜斑”,这是 麻疹特有的体征。麻疹病者多于发病3~5天后，开始出皮 疹，再结合当时当地的流行情况，便不会与感冒混淆了。

(2)脊髓灰质炎(又称小儿麻痹症):多发生于儿童。本 病发病轻重差异很大，轻症患者及瘫痪出现前可只表现发 热、咽痛、轻度咳嗽等肺卫症状，也易误诊为感冒，需加注 意。故在流行期间，若发现病人除有上呼吸道感染症状外， 并有头痛、多汗、嗜睡或烦躁及肌肉疫痛等症状时应疑为本 病，需了解其麻痹疫苗接种情况并及时作进一步诊治。

(3)流行性脑脊髓膜炎(简称“流脑”):本病证情复杂 多变，轻重不一。其中普通型病人在发病初期也可只有上呼 吸道炎症症状，表现为咽喉肿痛、鼻塞流涕、怕冷发热等肺 卫症状，容易误诊为普通感冒，故需注意鉴别。一般来说， 凡在流行期间，遇有貌似感冒的病人但病情较重、变化较快 者都应考虑到本病，特别是发热、呕吐、头痛、颈项强直、 有神志改变者更应提高警惕。

2. 流感的鉴别诊断

流感本身证情较复杂。临床上可分为单纯型、肺炎型及 中枢神经型、胃肠型，因而症状轻重差别很大，易与多种热 性病混淆，需注意和下列疾病鉴别。

(1)普通感冒及上呼吸道感染：普通感冒与上呼吸道感

染起病较缓慢，全身中毒症状较轻，多只表现鼻塞流涕、喷 嚏、声嘶、咽痛及怕冷、轻度发热或不发热。而流感病人， 即使是单纯型的，往往全身症状也较重，包括发热、恶寒乏 力、全身肌肉疫痛等症状都很明显，但上呼吸道局部症状如 鼻塞流涕、喷嚏等反较普通感冒为轻。或者在退热后，局部 症状可再趋显著。

(2)流行性脑脊髓膜炎：流脑早期与单纯型流感症状相 似。特别是中枢神经型流感可表现为高热不退、神志昏迷、 谵妄及颈项强直等，易与流脑混淆。但一般说来，流脑发病 有明显季节性，春季3~4月为发病最高峰，流行病史可供 参考。流脑以儿童发病率高，起病多为突然高热、头痛、呕 吐、伴有神志改变、皮肤粘膜可有出血点，并有颈项强直等 表现，据此，大多可作出初步诊断。对可疑病例，若再经脑 脊液及血液化验即可确诊。

(3)肺炎支原体性肺炎(又称原发性非典型性肺炎):本 病可表现发热、头痛、疲乏、肌肉疫痛及鼻塞流涕、刺激性 咳嗽，与肺炎型流感的临床症状很相似，且两者在胸部X 线 表现上也很相像，故易误诊。但支原体性肺炎一般病情比较 轻，多为低热，无恶寒、胸痛、咳血痰等表现，若再结合血 液化验检查及流行病史，则不难与流感鉴别。

**(七)感冒与温病的异同**

为了说明感冒与温病的异同，先谈谈什么是温病。温病 是感受温热之邪所致的多种外感急性热病的总称。温热之邪 包括风热、暑热、湿热、燥热等。温病的临床特征是起病较 急，热象较盛，传变较快，容易化燥伤阴。由于发病季节、 四时主气、发病或流行特点的不同，温病又区分为风温、春

温、暑温、湿温、秋燥、伏暑、冬温、温毒等病。从现代医 学看，多种急性传染病如流行性感冒、流行性乙型脑炎、流 行性脑膜炎、流行性出血热、肠伤寒、疟疾、流行性腮腺炎、 猩红热、麻疹、白喉等，以及某些急性感染性疾病，如大叶 性肺炎、急性血吸虫病、败血症等都属于温病范畴。

感冒与温病的相同点：二者都是外感性疾病；致病原因 都是感受外邪；在疾病的早期都有发热恶寒等临床表现。

感冒与温病的不同点：在致病原因方面，温病的病因是 温热之邪，而感冒的病因除温热之邪外，还有寒邪；在临床 表现方面，感冒除流行性感冒外，一般不具有温病之起病急、 热象盛、变化快等特点；在传变规律方面，温病有一定规律， 即：“卫、气、营、血”和“上、中、下三焦”的由浅入深， 由轻而重地传变，而普通感冒则不按照温病的规律传变，一 般只有卫分和气分阶段；在疾病范围方面，中医学的感冒只 包括现代医学的普通感冒和流行性感冒，温病则包括现代医 学的流行性感冒等多种急性传染病和某些急性感染性疾病。

**(八)中医治疗感冒的基本原则**

本书以下章节将较详细介绍中医中药防治感冒的有关知 识，故在此节中仅将中医治疗感冒的特点，特别是中医治疗 感冒的基本原则作一概括介绍。因为至今现代医学对感冒和 流感尚缺乏特效的病因治疗，故临床上主要是采用退热止痛 的对症治疗方法。从这个角度来说与中医的发汗解表法颇有 相似之处，但不同的是西医治疗感冒很少考虑发病季节、气 候特点以及病人的年龄、体质等因素。通常只要诊断为感冒， 不论男女老少，所用药物则基本相同：一方面用抗病毒药物 进行病因治疗(其实效果极不肯定);另方面更主要的是应

用退热止痛的阿司匹林类药物进行对症治疗。西医所采用的 退热发汗治疗法，对某些病人，特别是体质健壮者，确实可 收到立竿见影的效果。但对那些不适合强烈发汗的体弱患者 或对此类药物过敏者，可能会因用药后大汗淋漓而造成虚脱 危害，显然不利于病体的恢复。而中医治疗感冒却是讲究辨 证论治的，同样是感冒病人，医生除根据病人主证及舌、脉 特点进行辨证外，往往还结合病人的性别、年龄、体质及季 节气候等因素进行综合分析，从而把感冒分为风热感冒及风 寒感冒等不同类型。同时在选方用药时也十分注意“因地制 宜、因时制宜、因人制宜”。例如对风热感冒者，用的是辛凉 解表法，常选用薄荷、牛蒡子、桑叶、菊花等辛苦寒凉之品； 而对风寒感冒者则应用辛温解表法，常选用荆芥、防风、麻 黄、桂枝等辛温发散的药物。再如，对体质虚弱的外感患者 很注意扶正祛邪、标本兼顾的法则，常于发散解表药方中加 入党参、黄芪及其他扶助正气的药品。此外，同是外感表证 者，但由于所处地区或时令不同，在选方用药上也不一样。 例如，北方寒冷，风寒感冒较多，解表发散药用量也较重； 而南方炎热，风热感冒多，解表药用量则较轻。再者，夏天 感冒多挟暑湿，治疗时以清暑利湿为主，加用清凉解暑之 品；秋季多感温燥之邪，故多选清宣润燥之药。正是由于中 医的辨证论治，能对不同病人采用不同的治疗方法，真正做 到了有的放矢，因此，中医治疗感冒时只要辨证正确，论治 得当，治疗效果就相当显著,并且很少有药物副作用。特别 是对一些体弱而经常感冒者，注意在解表药中适当加上扶正 固本的药物，不仅对感冒的发作期有效，还能增强体质预防 重复感冒。由此可见中医中药防治感冒具有很大的优越性。

**二、辨** **证** **论** **治**

**(一)治疗感冒为什么要辨证论治**

同样是患了感冒，但由于季节不同，气候不同，地理位 置不同，感受外邪不同，人体禀赋不同，病人的临床表现就 会千差万别。用中医的理论分析，这些病人的“证候”就不 相同。“证候”是什么?与症状有什么关系呢?“证候”又简 称为“证”。“证”不同于症状，也不是一组临床表现的简单 归纳，而是对疾病过程中功能失调与病理变化的综合分析。

当然“证”是通过一定的症状表现出来的，离开了疾病的临 床表现自然不能正确认识“证”。证候能反映出患病的原因、 发病的部位、疾病的性质以及正邪斗争情况等内容，因此说 “证”是中医对疾病本质的认识。证候不同，疾病的本质就 不同，治疗也就应该随之而异。这就是中医治疗感冒为什么 要辨证论治的道理。中医治疗疾病之所以能取得理想的疗效， 关键就在于辨证论治。感冒这个病，可以表现出许多证候类 型，因此应针对不同的证候，选用相应的治疗方法。如风寒 感冒应该用辛温解表的治法，风热感冒应该用辛凉解表的治 法。如果错用辛温的药物治疗风热感冒，就等于火上加油， 感冒不但不会痊愈，反而会越发加重。日常生活中，常会遇 到有些感冒病人，随便找些治疗感冒的成药来吃，效果就不 好，这不是因为药物不灵，而要因为没有辨证论治的缘故。

普通感冒和流感在辨证论治中有许多相似之处，流感的 特点是发病急、症状重、并易引起许多并发症。现将这两种

感冒的辨证论治一起论述。

感冒的辨证论治首先要区分基本证候类型；另外受患者 体质及素有病证等因素的影响，还可出现一些兼证；在感冒 的发展过程中，还时常出现一些并发症。对基本证型、兼证、 并发证都需要进行辨证论治。

**(二)感昏的基本证型与治疗**

感冒可以分为风寒、风热、暑湿、温燥四个基本证候类 型，其中以风寒、风热两型最为常见。

1. 风寒感冒

主证：恶寒发热，无汗，头痛，周身疫痛，鼻塞不通， 声重，喷嚏，鼻流清涕，喉痒，咳嗽，有少量清稀痰，舌苔 薄白，脉浮或浮紧。

病机：本证常见于寒冷季节，由于风寒外袭，卫阳被郁， 肺气不宣所致。

治法：辛温解表，宣肺散寒。 方药：荆防败毒散加减。

荆 芥 6 克 防 风 6 克 羌 活 6 克 独 活 6 克 前 胡 9 克 柴胡6克 枳 壳 9 克 川 芎 9 克 桔 梗 9 克 甘 草 3 克 每 日一剂，水煎分二次温服。

加减：鼻塞流涕重者，加苍耳子9克、辛黄9克；咳嗽 重者，加杏仁9克、白前9克；痰多者，加陈皮9克、半夏 9克、莱菔子9克；挟消化不良者，加炒神曲9克、莱菔子 9克。

2. 风热感冒

主证：发热，微恶风寒，无汗或汗出不多，头痛，鼻塞 涕浊，咽喉红肿疼痛，口干欲饮，咳嗽，痰黄稠粘，舌苔薄

微黄，脉浮数。

病机：本证常见于炎热天气之时，由于风热侵袭，卫失 宣畅，肺失清肃所致。

治法：辛凉解表，肃肺清热。

方药：银翘散加减。

金银花15克 连翘15克 竹 叶 9 克 荆 芥 9 克 牛 蒡 子 9 克 豆 豉 9 克 薄荷6克 板 蓝 根 1 5 克 甘 草 3 克 每 日一剂，水煎分二次温服。

加减：高热者，加柴胡9克、葛根12克；咽喉红肿疼 痛者，加山豆根9克、射干9克；头胀痛者，加菊花9克、 蔓荆子9克；鼻衄者，加茅根30克；泄泻者加葛根12克、 黄芩9克。

3. 暑湿感冒

主证：发热较高，微恶寒，有汗而热不解，头痛头重， 身重困倦，口渴，胸闷呕恶，小便短赤，舌苔黄腻，脉濡数。

病机：此证常见于炎热之夏季，因暑必挟湿，暑湿伤表， 卫阳郁阻而引起。

治法：清热解表，祛暑利湿。 方药：新加香薷饮加减。

香 薷 9 克 金 银 花 1 5 克 扁 豆 花 6 克 厚 朴 9 克 连 翘 1 5 克 黄 芩 9 克 滑石20克 藿 香 9 克 甘 草 3 克 每 日 一剂，水煎分二次温服。

加减：胸脘痞闷者，加郁金6克、香附10克；高热心 烦口渴者，加黄连6克；泄泻者，加藿香9克、佩兰9克、 薏苡仁30克；厌食嗳腐者，加麦芽9克、神曲9克。

4. 温燥感冒

主证：发热，微恶风寒，头痛，干咳少痰，鼻咽干燥，

心烦口渴，舌红少津，脉浮数。此型病证一般都较轻微。

病机：本证常见于初秋季节，秋季燥气当令，天气尚热 之时，形成温燥。温燥之邪犯表伤津故见本证。若至深秋季 节，则成凉燥，凉燥伤表的证治可参照风寒感冒。

治法：清宣凉润，肃肺养阴。 方药：桑杏汤加减。

桑叶6克 杏仁9克 沙参12克 浙贝母6克 麦冬 9 克 栀子9克 豆豉6克 薄荷6克后下 甘草：3克每日 一剂，水煎分二次温服。

加减：胸痛痰中带血者，加瓜蒌皮9克、丹皮9克；发 热重者，加金银花12克、连翘12克、生石膏30克；咽喉 疼痛者，加板蓝根30克、山豆根9克；鼻衄者，去豆豉，加 茅根30克、藕节20克；大便燥结者，加郁李仁9克、枳实 9克。

**(三)感冒的兼证与治疗**

1. 表寒里热感冒

主证：恶寒发热，无汗或汗少，头痛身痛，口渴咽痛， 咳嗽气急，痰黄稠粘，小便短赤，舌苔白或黄，脉浮数。

病机：本证由于素有内热，兼外感风寒，或风寒化热入 里，表证未解，故风寒表证与里热证同时出现。

治法：疏风宣肺，散寒清热。 方药：麻杏石甘汤加减。

麻黄6克 杏仁9克 生石膏30克 甘草3克 荆芥 6 克 防 风 6 克 桑 白 皮 9 克 每日一剂，水煎分二次温 服。

加减：心烦口渴甚者，加知母9克、黄芩9克；痰黄稠

不易咯出者，加全瓜萎15克、鱼腥草20克。

2. 风寒挟湿感冒

主证：恶寒发热，头痛头重，身痛体倦，胸脘满闷、咳 声重浊，痰白而粘，口淡，舌苔白腻，脉浮缓。

病机：本证由风寒湿邪共同侵犯肌表所致，故在风寒感 冒表现的基础上，又有头重体倦，胸脘满闷，痰白而粘，舌 苔白腻等湿困重浊的表现。

治法：疏风散湿。

方药：羌活胜湿汤加减。

羌活6克 独活6克 川芎9克 防风9克 藁本9克 藿香9克 苍术9克 厚朴6克 每日一剂，水煎分二次温 服。

加减：食欲不振、腹泻者，加陈皮9克、半夏9克、薏 苡仁30克；尿少肢肿者，加薏苡仁30克、茯苓15克。

3. 风热挟湿感冒

主证：发热，微恶风寒，头痛头重，鼻塞涕浊，胸满呕 恶，体重嗜卧，小便黄，舌苔黄腻，脉濡数。

病机：多雨潮湿季节，外感风热常挟湿邪为患，除风热感 冒见症外，尚有头重胸满，体重嗜卧，舌苔黄腻等湿邪阻滞 之 象 。

治法：辛凉解表，芳香化湿。

方药：银翘散加芳香化湿之品。

金银花15克 连翘9克竹叶9克 荆 芥 9 克 藿香 9克 佩兰9克 滑石20克 川芎9克 甘草3克 每日

一剂，水煎分二次温服。

加减：食欲不振、腹胀者，加陈皮6克、半夏6克、厚 朴6克；大便溏泄者，加白豆蔻6克、薏苡仁30克、茯苓

15克。

4. 外寒内饮感冒

主证：恶寒发热，无汗，胸闷咳嗽，痰多清稀，气喘， 甚则喘息不能平卧，舌苔白润，脉浮滑或浮紧。

病机：本证由于痰饮内停，复感风寒，卫阳被郁，痰饮 阻肺所致。

治法：解表散寒，温肺化饮。 方药：小青龙汤加减。

麻 黄 9 克 桂 枝 6 克 半 夏 9 克 生 姜 6 克 细 辛 3 克 五 味 子 6 克 白 芍 9 克 杏 仁 9 克 茯 苓 1 5 克 甘 草 5 克 每日一剂，水煎分二次温服。

加减：痰喘严重者，加苏子12克、橘红6克；小便不利 肢肿者，加熟附子9克、白术9克。

5. 体虚感冒

体虚感冒需用扶正解表的治疗方法，但因体虚有气虚、 血虚、阴虚、阳虚之不同，故在解表的同时，需分别配合益 气、养血、滋阴、助阳之品。

(1)气虚感冒

主证：恶寒发热，头痛身痛，鼻塞流清涕，倦怠乏力， 少气懒言，舌淡苔薄白，脉浮无力。

病机：本证由于素体气虚，卫阳不固，风寒袭表，肺卫 失宣所致。

治法：益气解表。

方药：参苏饮加减。

党 参 9 克 苏 叶 9 克 葛 根 1 2 克 前 胡 9 克 桔 梗 9 克 陈 皮 6 克 川 芎 9 克 甘草6克 每日一剂，水煎分二次温 服。

加减：胸闷痰多者，加半夏9克、枳壳9克；咳嗽较重 者，加紫菀9克、款冬花9克；身痛明显者，加羌活6克。

(2)血虚感冒

主证：发热，微恶风寒，鼻塞头痛，头晕心悸，面白唇 淡，舌淡苔白，脉细无力或带浮。

病机：本证由于血虚之人，复感外邪，肺卫失宣所致。 治法：养血解表。

方药：葱白七味饮加减。

葱白9克 葛根9克 干 地 黄 9 克 麦 冬 9 克 豆 歧 1 2 克 生姜5克 苏叶6克 川芎6克 每日一剂，水煎分二 次温服。

加减：发热咽干较重者，加金银花9克、连翘9克；咳 嗽者，加桔梗9克、紫菀9克；出血者，加侧柏叶15克、三 七粉5克分冲。

(8)阴虚感冒

主证：发热，微恶风寒，无汗或汗少，口燥咽干，干咳 少痰，头痛头晕，手足心发热，心胸烦热，舌红少苔，脉细 数。

病机：本证由于素体阴虚内热，复感外邪，肺卫失宣所 致。

治法：滋阴解表。

方药：加减葳蕤汤化裁。

玉竹12克 豆豉9克 葱白9克 薄荷6克 桔梗9 克 白薇9克 桑叶6克 菊花6克甘草5克每日 一 剂， 水煎分二次温服。

加减：咳痰不爽者，加牛蒡子9克、瓜萎皮9克；心烦 口渴较重者，加天花粉12克、竹叶9克；发热重者，加葛根

9克、防风9克。

(4)阳虚感冒

主证：恶寒重，发热轻，无汗、头痛身痛，口淡不渴， 形寒肢冷，倦怠乏力，面白声低，舌淡苔白，脉沉细无力， 或浮大无力。

病机：本证由于素体阳虚，复感风寒，肺卫失宣所致。 治法：助阳解表。

方药：再造散加减。

熟附子9克 党参15克 桂 枝 9 克 白 芍 9 克 炙 甘 草 6 克 生 姜 6 克 大 枣 5 枚 羌 活 6 克 防 风 6 克 细 辛 3 克 川芎9克 每日一剂，水煎分二次温服。

加减：汗多者，减少羌活、防风、细辛、川芎等辛散解 表药的用量，加黄芪20克、白术9克。

**(四)感冒的并发证与治疗**

现代医学把流行性感冒分为单纯型、肺炎型、中毒型。 单纯型的辨证论治与普通感冒相同，而肺炎型、中毒型则症 候比较严重凶险。肺炎型主要表现为高热、咳嗽、气急、紫 绀；中毒型主要表现为高热、昏迷、谵妄、惊厥，甚至休克。 这两型在中医学中是做为感冒的并发证来对待的。

1 . 风寒闭肺

主证：咳嗽气喘，痰白清稀，鼻塞流清涕，恶寒发热， 无汗，头痛身痛，舌苔白，脉浮紧。

病机：本证由于外感风寒，内含于肺，风寒束表，肺卫 闭阻所致。

治法：辛温解表，宣肺化痰。 方药：华盖散加减。

麻黄9克 杏仁9克 苏子9克 陈皮6克 半夏9克 款冬花9克 紫菀9克 甘草5克 每日一剂，水煎分二次 温 服 。

加减：伴有心烦、口干、舌苔黄白相兼者，为内有郁热， 加生石膏30克、黄芩9克；痰多者，加莱菔子9克，白芥子 9克。

2. 风热闭肺

主证：咳喘气急，甚则鼻翼扇动，痰稠色黄，难以咯 出，胸痛，心烦口渴，发热汗出，恶风，舌苔薄黄，脉浮 数。

病机：本证由于外感风热，热壅于肺，痰热交阻，肺卫 闭阻所致。

治法：辛凉解表，宣肺化痰。 方药：麻杏石甘汤加味。

麻黄9克 杏仁9克 生石膏30克 甘草6克 板蓝 根30克 桔梗9克 黄芩9克 连翘9克 每日一剂，水 煎分二次温服。

加减：胸痛 咳痰不爽者，加瓜萎壳9克、前胡9克； 高热便秘者，加竹沥40毫升冲服、瓜萎仁12克。

3. 痰热壅肺

主证：咳嗽胸痛，喉中痰鸣，气促胸闷，痰多而黄稠， 发热不恶寒，烦躁，小便短赤，大便秘结，舌红苔黄腻，脉 滑 数 。

病机：本证由于外感风热，热邪迫肺，痰热交阻，肺失 清肃，肺卫失宣所致。

治法：清热解表，宣肺豁痰。

方药：麻杏石甘汤合葶苈大枣泻肺汤加减。

麻黄9克 杏 仁 9 克 生 石 膏 3 0 克 甘 草 6 克 葶 苈 子 9 克 桔 梗 9 克 牛 劳 子 9 克 黄 芩 9 克 鱼 腥 草 2 0 克 每 日一剂，水煎分二次温服。

加减：便秘腹胀者，加生大黄9克后下、厚朴9克；痰 多壅盛者，加竹沥60毫升分冲、浙贝母9克。

4. 气阴两虚，痰热未清

主证：低热，自汗，手足心热，咳嗽无力，痰少而稠， 神疲乏力，食欲不振，舌红少苔，脉细数无力。

病机：本证由于邪恋日久，气阴两伤，而痰热未清，肺 络受阻所致。

治法：益气养阴，清肺化痰。 方药：竹叶石膏汤加减。

竹 叶 9 克 生 石 膏 3 0 克 半 夏 9 克 麦 冬 9 克 党 参 9 克 天 花 粉 9 克 川 贝 母 9 克 杏 仁 9 克 甘 草 6 克 每 日一剂，水煎分二次温服。

加减：咳嗽较重者，加紫菀9克、款冬花9克；自汗倦 怠较重者，加黄芪20克。

5. 邪陷心包，热动肝风

主证：高热烦躁，神昏谵语，牙关紧闭，颈项强直，四 肢抽搐，两目上视，呼吸急促，舌质红绛，脉弦数。本证不 宜自疗，应请医生救治。

病机：本证由于正气虚弱，邪热内陷心包，扰乱心神， 热邪炽盛引动肝风所致。

治法：清心开窍，凉肝熄风。 方药：羚羊钩藤汤加减。

羚羊角粉0.5克冲服 桑 叶 6 克 川 贝 母 9 克 生 地 1 2 克 钩 藤 9 克 后 下 菊 花 9 克 白 芍 9 克 生 石 膏 3 0 克 知

母 9 克 菖蒲9克 远志9克 甘草3克 每日一剂，水煎

**分二次温服。**

加减：神昏谵语者，加服安宫牛黄丸一丸；抽搐强直严 重者，加服紫雪丹6克；便秘腹胀者，加生大黄6克后下。

**6.** **阳气虚脱**

主证：体温突然下降，大汗淋漓，面色苍白，四肢厥冷， 神志模糊，呼吸微弱，脉数细欲绝。本证应急送医院救治。

病机：本证由于邪毒内陷，正不胜邪，阳气虚脱所致。

治法：益气固脱，回阳救厥。 方药：参附汤加味。

人参15克 熟附子9克 生龙骨30克 生牡蛎30克 炙甘草6克 每日一剂，水煎分二次温服。

加减：口干唇燥者，加麦冬9克、五味子9克；待阳气 恢复之后，或仍有高热、神昏、抽搐等症，再根据辨证选用 清热解毒、开窍止痉等方药。

**(五)辨证论治要点**

1. 感冒是由于感受外邪所致， 一般以风寒和风热为多 见，治疗当以辛散为主。风寒感冒治以辛温解表，风热感冒 治以辛凉解表。

2. 感冒的类型与季节气候关系密切，风寒感冒多见于天 气寒冷时；风热感冒多见于天气炎热时；署湿感冒见于夏季； 温燥感冒见于秋季。辨证论治时要考虑到季节气候的影响， 这就叫作“因时制宜”。

3. 由于所处地域不同，其气候差别也很大，如北方冷、 南方热，因此北方风寒感冒较多，解表药用量亦较重；南方 风热感冒较多，解表药用量亦较轻，这就是中医所说的“因

地制宜”。

4. 有慢性病的人患了感冒，一般先治感冒，感冒痊愈后 再治原来的疾病，这就是中医所说的“急则治其标”。

5.身体虚弱的人患了感冒，往往拖的时间较长，若单用 辛散发汗的治法，又恐再损伤人体正气，故在辛散发汗的同 时，根据患者的具体情况，分别配伍补气、养血、滋阴、助 阳的药物，扶正和祛邪并进，则恢复较快，这就是中医所说 的“标本兼治”。

6. 风寒感冒与风热感冒的鉴别，主要在于发热恶寒孰轻 孰重，渴与不渴，是否有咽喉红肿疼痛，舌苔的黄白，以及 脉象数否等。风寒感冒恶寒重发热轻，口不渴，无咽喉红肿 疼痛，舌苔薄白，脉浮不数。风热感冒发热重恶寒轻，口渴， 咽喉红肿疼痛，舌苔薄黄，脉浮数。

7. 临床上有时见到偏寒偏热不明显的感冒病人，这类病 人临床表现亦较轻，治疗当以轻灵透泄的方法，如荆芥、防 风、桑叶、菊花、薄荷等，药物用量也较小。

**(六)典型病例**

1. 风寒感冒

张×,男，36岁。

一诊：1967年1月6日。患者发热恶寒两天，伴头痛， 周身疫痛，无汗，鼻塞声重，咳嗽，痰白清稀，食欲不振， 二便尚调，舌苔薄白，脉浮。证属外感风寒，卫阳郁阻。治 宜辛温发汗，宣肺散寒，用荆防败毒散加减。

荆芥9克 防风9克 羌活9克 独活9克 川芎9克 前胡9克 杏仁9克 苍术9克 甘草3克，二剂。

二诊：1967年1月8日。 一剂后汗出热退，二剂后头身

疼痛消失，仍有轻咳痰白，汗多，食欲不振，舌苔薄白，脉 浮缓。风寒表证已解，仍有肺气不宣，脾失健运。拟健脾宣 肺，化痰止咳为治，用六君子汤加减。

党 参 9 克 白 术 9 克 茯 苓 1 2 克 陈 皮 6 克 半 夏 9 克 前 胡 9 克 枳壳6克 紫菀9克 百部9克 甘草3克，三 剂。

2. 风热感冒

李××,女，32岁。

一诊：1968年4月14日。患者昨日下午开始微恶寒， 周身不适，夜晚开始发烧，微汗出，伴头痛，喉痛，咳嗽痰 少，舌尖红，苔薄白，脉浮数。证属外感风热，肺卫失宣。 治宜辛凉解表，宣肺止咳，用银翘散加减。

金银花9克 连翘9克 竹叶6克 荆芥6克 射干9 克 淡豆豉9克 薄 荷 3 克 后 下 桑 叶 9 克 芦 根 2 0 克 甘 草5克， 一剂。

二诊：1968年4月15日，服药后全身微汗出，发热渐 退，头痛喉痛减轻，仍咳嗽，痰黄，舌尖红苔薄白，脉浮稍 数。原方加牛蒡子9克、杏仁9克，再进一剂。

三诊：1968年4月16日。体温正常，诸证悉退，唯剩 轻咳痰黄，头昏倦怠，舌脉正常。证属表邪已解，肺热余邪 未清，宜清热宣肺，化痰止咳，拟止嗽散化裁二剂。

3. 暑湿感冒

王××,女，47岁。

一诊：1967年7月14日。高热三天，微恶寒，曾服西 药，虽汗出热稍退，不久又升高，头病，口干渴，胸闷恶心， 周身困倦，小便短赤，大便二日未解，舌苔黄腻，脉浮数。 证属暑湿伤表，卫阳郁阻。治宜解表清热，祛暑利湿，用新

**加香薷饮加减。**

**香薷9克** **金银花9克** **连翘9克** **藿香9克** **佩兰9** **克** **滑石20克** **厚朴9克** **云苓12克** **甘草3克，二剂。**

二诊：1967年7月16日。服药后身热渐退，仍有低烧， 但恶寒已止，头痛、困倦、口干、胸闷等症仍存，小便量稍 增仍短赤，大便尚未解，舌苔黄腻，脉浮数。证属表证渐解 而腑气未通，原方化裁。

香 薷 6 克 金 银 花 9 克 藿 香 9 克 佩兰9克 全瓜蒌 12克 厚朴9克 枳实9克 滑石30克 杏仁泥9克 黄 芩9克 甘草3克，二剂。

三诊：1967年7月18日。服药后体温已正常，大便已 通，仍体倦纳呆，偶有轻咳，予调理脾胃、清热宣肺之剂。

太子参6克 白 术 6 克 云 苓 9 克 陈 皮 6 克 苡 仁 1 5 克 前胡9克 枳壳6克 竹叶6克 甘草3克，三剂。

4. 温燥感冒

韩××,男，43岁。

一诊：1967年9月6日。患者头痛身热二天，现低热无 恶寒，头痛无汗，干咳无痰，咳时胸痛，鼻干，咽喉干痛， 口干渴，小便短赤，舌红苔薄白少津，脉浮细数。证属外感 温燥之邪，卫阳受阻，津液灼伤，治宜清燥疏表、肃肺生津， 方选桑杏汤化裁。

桑 叶 9 克 杏 仁 9 克 沙 参 1 2 克 浙贝母6克 薄荷 3克后下 淡豆豉6克 金银花9克 射干9克 瓜萎壳9 克 甘草3克，二剂。

服药后诸证悉愈。

**三、常** **用** **方** **药**

**(一)感冒辨证论治中的方剂**

1. 辛温解表剂

荆防败毒散 《摄生众妙方》

组成：荆芥9克 防风9克 柴 胡 9 克 前 胡 9 克 川 芎 9 克 枳 壳 9 克 羌 活 9 克 独 活 9 克 茯 苓 9 克 桔 梗 9 克 甘草5克。

用法：水煎，分二次温服。

功效：辛温解表，宣肺散寒。

主治：外感风寒湿邪，恶寒发热，无汗，头身疼痛，鼻 塞流清涕，咳嗽痰白，舌苔薄白，脉浮或浮紧。

方解：本方既发汗解表，又长于祛风胜湿，为外感风寒 常用方剂。方中荆芥、防风、羌活、独活辛温解表，发散风 寒湿邪，配以川芎辛温行气，祛风止痛，以除头身疼痛，柴 胡苦辛寒，协助透表泄热，前胡、枳壳、桔梗宣肺化痰止咳； 茯苓、甘草和中化湿。

小青龙汤 《伤寒论》

组 成 ： 麻 黄 9 克 白 芍 9 克 细 辛 1 . 5 克 干 姜 6 克 桂 枝 9 克 五 味 子 9 克 半 夏 9 克 甘草5克。

用法：水煎，分二次温服。

功效：解表散寒，温肺化饮。

主治：外感风寒，内停痰饮，恶寒发热，无汗，身体疼 痛，胸闷咳喘，痰多清稀，干呕，脉浮。

方解：本方解表化饮，专为外寒引动内饮而设。方中麻 黄、桂枝辛温发汗，宣肺平喘；白芍苦酸微寒，缓和麻黄、 桂枝辛散之力；干姜、细辛性味辛温，外可发散风寒，内可 温化痰饮；半夏辛温燥湿化痰；五味子酸甘温，敛肺止咳； 甘草调和诸药。

2. 辛凉解表剂

银翘散 《温病条辨》

组成；连翘30克 金银花30克 苦桔梗18克 薄荷 18克 淡竹叶12克 生甘草15克 荆芥穗12克 淡豆豉 15克 牛蒡子18克。

用法：上药为粗末，每服18克，芦根汤煎服，或改量作 汤剂煎服。

功效：辛凉透表，清热解毒。

主治：温病初起，发热，微恶风寒，无汗或有汗不多， 头痛，口渴，咳嗽咽痛，舌尖红，苔薄白或薄黄，脉浮数。

方解：本方是辛凉解表的常用方剂，为外感风热的主方。 方中金银花、连翘清热解毒；荆芥穗、薄荷、淡豆豉辛散表 邪；牛蒡子、桔梗宣肺祛痰，利咽散结；淡竹叶、芦根清热 生津；甘草调和诸药。

麻黄杏仁甘草石膏汤 《伤寒论》

组成：麻黄6克 杏 仁 9 克 甘 草 6 克 生石膏24克。

用法：水煎，分二次温服。

功效：辛凉宣泄，清肺平喘。

主治：外感风热，肺气不宣，身热口渴，咳嗽气喘，舌 苔薄白或薄黄，脉浮滑而数。

方解：本方为外感风热，壅遏于肺所设。方中麻黄辛温， 宣肺解表平喘；石膏辛寒，清泄肺胃之热以生津，与麻黄配

伍既能宣肺，又能泄热；杏仁协助麻黄宣肺止咳平喘；甘草 调和诸药。

3. 祛暑解表剂

新加香薷饮 《温病条辨》

组成。香薷6克 金银花9克 鲜扁豆花9克 厚 朴 6 克 连 翘 6 克 。

用法：水煎，分二次温服。

功效：祛暑清热，化湿和中。

主治：外感暑热，发热，微恶风寒，无汗，头痛，心烦 面赤，口渴，舌质红，苔薄白，脉浮洪。

方解：本方为夏季外感暑热之邪的常用方剂。方中香薷 辛温芳香，祛署发汗利湿；金银花、连翘性寒，清热解毒； 解扁豆花甘寒，化湿解暑；厚朴辛苦温，化湿宽中。

4. 轻宣外燥剂

桑杏汤 《温病条辨》

组成：桑叶6克 杏 仁 9 克 沙 参 1 2 克 浙 贝 母 6 克 豆 豉 6 克 栀 子 6 克 梨皮6克。

用法：水煎，分二次温服。

功效：清宣凉润。

主治：外感温燥，头痛身热，口渴，干咳无痰，或痰少 而粘，舌质红，苔薄白而燥，脉浮数。

方解：本方为秋季久旱无雨，时逢外感温燥之邪的常用 方。方中桑叶疏风清热，轻宣温燥；杏仁苦辛温润，宣利肺 气；豆豉宣透表邪，助桑叶轻宣解表；浙贝母止咳化痰；栀子 苦寒清泄肺热；沙参、梨皮润肺生津。

5. 扶正解表剂

参苏饮 《太平惠民和剂局方》

组成：人参6克(或以党参9克代替)苏叶6克 葛根 9 克 前胡9克 枳壳6克 桔梗9克 陈皮6克 半夏6 克 茯苓9克 甘草6克 木香6克 生姜3片 大 枣 6 枚。

用法：水煎，分二次温服。

功效：益气解表，理气化痰。

主治：气虚之人外感风寒，内有痰湿，恶寒发热，无汗、 头痛、咳嗽，胸闷痰多，脉弱。

方解：本方是益气扶正解表的方剂，适于外感风寒而体 虚不能驱邪外出，又不耐发散者。方中人参益气祛邪，以鼓 邪从汗而解；茯苓、甘草和中健脾，助人参益气之功；苏叶、 葛根解表祛邪；生姜味辛，助苏叶、葛根解表之功；前胡、 桔梗宣肺止咳；陈皮、半夏燥湿化痰；枳壳、木香理气和中； 大枣补益脾胃且缓和诸药之性。

**葱白七味饮** 《外台秘要》

组成：葱白连根5根 生地9克 葛根9克 麦冬9克 豆豉9克 生姜6克。

用法：水煎，分二次温服。

主治：阴血不足，感受外邪，或失血之后，又经感冒， 身热，微恶寒，头痛头晕，心悸者。

方解：血虚之人患外感如单用发汗法治疗则营血更伤， 但不发汗则表邪不解，故养血与解表同用，解表而不伤正。 方中葱白、葛根、豆豉、生姜解表祛邪；生地、麦冬滋阴养 血以益汗之源。

加减葳蕤汤 《通俗伤寒论》

组成：葳蕤(即玉竹)12克 淡豆豉9克 葱 白 9 克 薄 荷6克 白薇6克 桔梗6克 炙甘草3克 大枣3枚。

用法：水煎分二次温服。

功效：滋阴清热，发汗解表。

主治：素体阴虚，感受外邪，头痛身热，微恶风寒，无 汗或汗出不多，咳嗽咽干，痰少而稠，口渴心烦，舌红，脉 数等症。

方解：本方为阴虚而兼外感者设，阴虚外感易于化热， 故本方滋阴解表又兼清热。方中玉竹养阴生津；豆豉、葱白、 薄荷疏散外邪；白薇清热和阴；桔梗宣肺止咳化痰；甘草、 大枣既甘润增液，又能调和诸药。

再造散 《伤寒六书》

.组成：党参12克 黄芪12克 桂 枝 6 克 白 芍 6 克 熟附子6克 川 芎 6 克 防 风 6 克 羌 活 6 克 细 辛 3 克 甘 草 3 克 生 姜 6 克 大枣4枚。

用法：水煎，分二次温服。 功效：助阳解表。

主治：阳气虚弱，感冒风寒，恶寒发热，无汗，头痛身 冷，倦怠乏力，语音低微，面色苍白，舌淡苔白，脉沉无力，

或浮大无力。

方解：本方是助阳解表的代表方剂，适用于阳气不足， 外感风寒者。方中附子、党参、黄芪助阳益气；桂枝、川芎、 防风、羌活、细辛解表散寒；白芍和营敛阴，以防辛散太过； 生姜辛散助解表散寒之功；大枣养营和中，配伍甘草共同调 和诸药。

6. 祛风胜湿剂

羌活胜湿汤 《内外伤辨惑论》

组成：羌活9克 独活9克 藁 本 6 克 防 风 6 克 蔓 荆 子 6 克 川 芎 6 克 甘草3克。

用法：水煎，分二次温服。

功效：祛风胜湿，解表发汗。

主治：风湿在表，头痛头重，周身疼痛，恶寒发热，舌 苔白腻，脉浮。

方解：本方为治疗风湿在表，头痛身痛的常用方剂。方 中羌活、独活祛风胜湿而利关节；藁本、防风解表止痛；开 芎活血祛风与蔓荆子共用升散在上之风湿而止头痛；甘草调 和诸药。

7. 清热剂

竹叶石膏汤 《伤寒论》

组成：竹叶9克 生石膏30克 半 夏 9 克 麦冬18克 人参5克(或党参15克) 甘 草 3 克 粳米10克。

用法：水煎，分二次温服。

功效：清热生津，益气和胃。

主治：热病后期，余热未清，气阴两伤，烦热口渴，咽 干唇燥，心胸烦闷，干咳无痰，体倦乏力，或虚烦下得眠， 舌红少苔，脉虚数。

方解：本方虽为清热剂，但主要用于余热未清，而气阴 已伤的证候。方中的竹叶、石膏清散余热；人参、麦冬益气 养阴；半夏降逆止呕；粳米、甘草调养胃气。

羚羊钩藤汤 《通俗伤寒论》

组成：羚羊角4 . 5克(另煎冲兑)桑叶6克 钩藤9克 川贝12克 鲜生地15克 鲜 竹 茹 1 5 克 菊 花 9 克 生 白 芍 9 克 茯 神 9 克 甘草3克。

用法：水煎，分二次温服。

功效：清热止痉，平肝熄风。

主治：热病，邪入肝经，热极而动风所致高热不退，躁

扰烦闷，手足抽搐，甚致神昏，舌红绛而干，脉弦数。

方解：本方主要为热病邪传肝经，肝热化风而设。方中 羚羊角、钩藤、桑叶、菊花凉肝熄风止痉(羚羊角可用山羊 角或珍珠母代替，但须加重用量);鲜生地、生白芍、甘草酸 甘化阴，滋阴增液，柔肝缓急；贝母，竹茹化痰清热；茯神 宁心安神。

8. 化痰止咳平喘剂

华盖散 《太平惠民和剂局方》

组成：苏子30克 赤茯苓30克 桑白皮30克 陈皮 30克 杏仁30克 麻黄30克 甘草15克。

用法：共为粗末，每服6克，水煎服，日二次。

功效：发散风寒，化痰平喘。

主治：外感风寒，咳嗽气喘，咯痰不爽，胸膈烦满，项 背拘急，鼻塞声重，头目眩晕等症。

方解：本方既有发汗解表之力，又有化痰止咳平喘之功， 适用于外感风寒，痰阻气逆之证。方中麻黄发汗解表以散风 寒；杏仁宣散肺气，助麻黄宣肺平喘；苏子降气化痰，止咳 平喘；桑白皮泻肺平喘；陈皮燥湿化痰；赤茯苓健脾利湿助 陈皮化痰湿；甘草调和诸药。

葶苈大枣泻肺汤 《金匮要略》 组成：葶苈子9克 大枣12枚。 用法：水煎，顿服。

功效：泻肺行水，下气平喘。

主治：痰涎壅盛，咳喘胸满不得卧，或面目浮肿等症。

方解：本方有泻肺消痰平喘的作用，专用于痰涎壅盛的 实证。方中以葶苈子为主药；大枣缓和葶苈之烈性则泻肺而 不伤正。

9. 开窍醒神剂

安宫牛黄丸 **《温病条辨》**

**组成：牛黄、郁金、犀角、黄连、朱砂、山栀、雄黄、**

黄芩各30克，珍珠15克，冰片、麝香各7.5克。

用法：上药研极细末，炼蜜为丸，每丸重3克，金箔为 衣。每服一丸，日服一至三次。小儿根据年龄酌减。

功效：清热解毒，豁痰开窍。

主治：温热病，高热不退，热邪内陷心包，痰热闭阻所 致之烦躁惊厥、神昏谵语等症。

方解：本方为清热解毒，豁痰开窍的重要方剂。方中牛 黄清心解毒，开窍醒神，犀角清心凉血解毒，麝香开窍醒神， 三味共为主药；黄连、黄芩、山栀清热解毒；雄黄豁痰解毒； 郁金、冰片芳香避秽，通窍开闭；朱砂、珍珠、金箔镇心安 神；蜂蜜和胃调中。

紫雪丹 《太平惠民和剂局方》

组成：石膏、寒水石、磁石、滑石各1500克，犀角屑、 羚羊角屑、青木香、沉香、玄参、升麻各500克，甘草240 克，朴硝5000克，硝石930克，麝香38克，朱砂90克，黄 金3000克，丁香30克。

用法：制成散剂，每服0.9~1.5克，每日一至二次，冷 开水调下。

功效：清热解毒，镇痉开窍。

主治：温热病，高热不退，邪热内陷心包而致烦躁痉 厥，神昏谵语，口渴唇焦，尿赤便闭，以及小儿热盛惊厥。

方解：本方为清热解毒，镇痉开窍的重要方剂，尤善于 镇痉。方中石膏、寒水石、滑石清泻实火；犀角、羚羊角清 心肝热邪；麝香芳香以开窍；玄参、升麻、甘草清热解毒；

朱砂、磁石、黄金重镇安神；青木香、丁香、沉香行气宣通； 朴硝、硝石泄热散结。

10. 回阳救逆剂

参附汤 《妇人良方》

组成：人参12克 熟附子9克。 用法：水煎，徐徐服。

功效：回阳，益气，救脱。

主治：元气大亏，阳气暴脱，四肢厥冷，大汗淋漓，呼 吸微弱，脉微欲绝等症。

方解：本方为抢救阳气暴脱的急救方剂。方中人参大补 元气，以固后天；附子温壮元阳，大补先天，二药配伍大温 大补，药少力专，药效迅速。

**(二)治疗感冒常用中成药**

中成药有携带及服用方便的特点，颇受患者欢迎。因为 感冒有风寒感冒、风热感冒及其他不同证型，所以治疗感冒 的中成药也是根据中医辨证论治原则，采用不同配方配制而 成的。不同配方与品种的中成药各具不同的治疗作用。有的 擅长于发散风寒，有的以发散风热而著称，有的则兼有治疗 各种夹杂症的功效。治疗感冒的中成药品种繁多，现仅就目 前常用的归纳介绍于下，患者可在医生指导下或根据自己病 情，酌情选购服用。

1. 午时茶

组成：藿香、防风、白芷、柴胡、羌活、陈皮、苍术、 枳实、川芎、连翘、山楂、六曲、干姜、甘草、制川朴、紫 苏、桔梗、红茶。

剂型：散剂袋装，块剂，每包2块。

用法：每次用1袋或2块，开水泡或水煎饮服，每日 1～2次。

功效：发散风寒，和胃消食。

主治：风寒感冒，寒湿阻滞，食积内阻，恶寒发热，呕 吐泄泻，胸闷恶心、头痛身痛。

注意：午时茶组成药物性味多偏温，故不适用于风热型 感冒。另外午时茶中含有助消化的药物，所以风寒感冒伴有 呕吐、泄泻症状者更好用。用午时茶最好趁热饮用，盖被睡 一会，使身上出一些汗，能帮助症状加快解除。

2. 藿香正气丸

组成：藿香、茯苓、紫苏、木香、制厚朴、苍术、陈皮、 半夏、生姜、甘草。

剂型：片剂，蜜丸。

用法：每日3次，每次吞服4片；丸剂，早晚各服1 丸。

功效：发散风寒，化湿和胃。

主治：伤风感冒，怕冷发热，呕吐腹泻，胸闷腹胀。本 药作用与午时茶相仿，但无助消化之功，而发汗作用比午时 茶 好 。

3. 银翘解毒丸(片)

组成：金银花、连翘、板蓝根、豆豉、甘草、淡竹叶、 荆芥、薄荷脑。

剂型：片剂，16片袋装；蜜丸。

用法：日服2次，每次4片；或早晚各1~2丸。

功效：发散风热，清热解毒。

主治：风热感冒，头痛鼻塞，咽喉疼痛等。

附：(1)羚翘解毒丸：由银翘解毒丸加羚羊角配制而成。

功效及主治同银翘解毒丸，但清热功能比前者强。

(2)感冒片：在银翘解毒丸基础上加桑叶、菊花、钩藤等 疏散风热药，对风热感冒，头胀疼，红眼睛等较好。

4. 感冒退热冲剂

组成：大青叶、板蓝根、草河车、连翘。 剂型：袋装冲剂。

用法：日3~4次，每次1袋，开水冲服。 功效：清热解毒。

主治：风热感冒，急性咽喉肿痛。

注意：此药不能用于治疗风寒感冒。

5. 清瘟解毒丸

组成：羌活、连翘、桔梗、黄芩、玄参、大青叶、竹叶、 天花粉、葛根、牛蒡子、白芷、赤芍、川芎、柴胡、防风、 甘草。

剂型：蜜丸。

用法：每日2次，每次2丸，开水送服。

功效：疏散风热，清热解毒。

主治：风热感冒，发热怕冷，头痛，肢体疫痛，咽喉肿 痛等。

6. 防风通圣丸

组成：防风、川芎、当归、白芍、大黄、薄荷、麻黄、 连翘、玄明粉、生石膏、黄芩、桔梗、滑石、甘草、荆芥、 白术、栀子。

剂型：小粒丸剂。

用法：每日2次，每次6～9克，用生姜3片、葱白3~ 5根煎汤送服。

功效：疏风散表，清热通便。

主治：风热感冒，发热较高，头痛咽痛，小便赤涩，便 秘 等 。

7. 抗感宁片

组成：四季青、白英、前胡、异丙氨基比林、扑尔敏。 剂型：片剂。

用法：每日2～3次，每次4~6片，开水送服。 功效：清热解毒，解热镇痛。

主治：风热感冒。

8. 感冒宁

组成：四季青叶、大青叶、防风、紫苏、荆芥。 剂型：冲剂，20克袋装。

用法：每次1袋，日服3～4次，开水冲服。 功效：退热解毒。

主治：风寒感冒但体温较高者，或风热感冒引起发热、 头痛、鼻塞流涕。

注意：风寒感冒无发热者，或风热感冒有出汗或日常汗 多者皆慎用。

9. 感冒解热冲剂

组成：山芝麻、干姜、葫芦茶。 剂型：冲剂。

用法：每日2次，每次1包，开水冲服。 功效：清热解表。

主治：四时感冒。

10. 参苏丸

组成：党参、苏叶、前胡、葛根、茯苓、甘草、枳壳、 陈皮、姜半夏、桔梗、木香、生姜、红枣。

剂型：小粒丸剂。

用法：每曰2次，每次3~6克：吞服。

功效：益气解表，化痰和胃。

主治：气虚感冒，怕冷发热，胸闷不舒，咳嗽痰多。

;

11. 复方柴胡注射液

组成：北柴胡、细辛。

剂型：注射液，每支2毫升。

用法：每日1~2次，每次2～4毫升，肌肉注射。

功效：解表、退热、止痛。

主治：感冒引起的发热头痛。

12. 板蓝根冲剂

剂型：粉剂、袋装。

用法：每日2~3次，每次1袋。

功效：清热解毒。

主治：风热感冒。

13. 川芎茶调散

组成：白芷、甘草、羌活、荆芥、川芎、细辛、防风、 薄荷叶。

剂型：粉剂，袋装。

用法：每日2次，每次6克，用清茶调下，或加清茶3 克作汤剂，水煎服。

功效：散风止痛。

主治：风寒感冒，头痛明显者。

14. 解肌宁嗽丸

组成：麻黄、前胡、菊花、黄芩、桑叶、桔梗、橘皮、 紫苏、贝母、甘草、枳壳、生石膏、杏仁。

剂型：蜜丸。

用法：每日2次，每次1~2丸，温开水送服。

功效：解肌清热，止嗽化痰。

主治：风寒感冒引起畏寒发热，咳嗽痰多气喘等。

15. 芎菊上清丸

组成：黄芩、栀子、蔓荆子、黄连、薄荷、菊花、连翘、 荆芥穗、羌活、藁本、桔梗、防风、甘草、川芎、白芷。

剂型：小粒丸剂，每袋18克。

用法：每日2次，每次6克，温开水送服。

功效：清热解表，散风止痛。

主治：由肺胃热盛、风寒感冒引起的头痛、目眩、鼻塞 不通、耳鸣齿痛、咽喉不利。

16. 时疫清瘟丸

组成：金银花、连翘、黄芩、荆芥穗、赤芍、元参、防 风、天花粉、山楂、六神曲、麦芽、栀子、淡豆豉、白芷、 甘草、薄荷、地黄、犀角。

剂型：蜜丸。

用法：每日2次，每次2丸，温开水送服。

功效：清热解毒，生津化滞。

主治：由风热感冒引起的身热头疼、咽干口渴、伤食停 滞，一般流感也可选用。

17. 抗感冒片(4号)

组成：金银花、野菊花、射干、阿司匹林、扑尔敏、维 生素C。

剂型：片剂，每瓶20片。

用法：每日3次，每次4~5片，开水送服。

功效：解热、镇痛。

主治：流感，风热感冒致咽痛、头痛等。

18. 桑菊感冒片。

组成：桑叶、菊花、连翘、桔梗、杏仁、薄荷、甘草、

**芦根** **。**

**剂型：片剂。**

用法：每日2~3次，每次4~8片。 功效：疏风清热，宣肺止咳。

主治：风热感冒初起发热，微恶寒、头痛、口微渴。

19. 六合定中丸

组成：藿香、赤茯苓、紫苏叶、厚朴、枳壳、甘草、香 薷、桔梗、麦芽、白扁豆、木瓜、谷芽、木香、橘皮、神曲、 檀香、山楂。

**剂型：蜜丸。**

用法：每日2次，每次1~2丸。

**功效：发散风寒，化湿和胃。**

主治：中暑夹湿，发冷发热，头痛胀满，恶心呕吐、腹

**痛泄泻，四肢疫软。**

**20.** **通宣理肺丸**

组成：紫苏叶、橘皮、前胡、黄芩、桔梗、麻黄、枳壳、 茯苓、半夏、甘草、杏仁。

剂型：蜜丸，片剂。

用法：每日1~2次，每次服1丸或4片。 功效：解表宣肺。

主治：外感咳嗽，支气管炎。

21. 川贝精片

组成：川贝、远志、桔梗、陈皮、五味子、甘草。 剂型：糖衣片。

用法：每日3次，每次服4~6片。 功效：宣肺化痰。

**主治：感冒咳嗽及急慢性气管炎。**

22. 橘红丸

组成：橘红、生石膏、川贝母、瓜萎皮、茯苓、陈皮、 麦冬、生地、杏仁、紫菀、半夏、苏子、桔梗、款冬花、甘 草。

剂型：蜜丸。

用法：每日2次，每次服1丸。 功效：宣肺祛痰，理气平喘。

主治：感冒及气管炎引起的咳嗽痰多，咽干喉痒，胸闷 感冒中成药随症选用归纳表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 证型 | 突出症状 | 药 物 |
| 风寒感冒 | 兼食滞消化不良 头痛重  气虚乏力痰多 发热高  咳嗽重 | 午时茶、藿香正气丸 川芎茶调散  参苏丸  复方柴胡注射液  川贝枇杷露、川员精片 |
| 风热感冒 | 发热咽痛  咳嗽重  头痛、咽痛、便秘 发热、头痛、身痛 | 银翘解毒丸、羚翘解毒丸、感冒  退热冲剂、清瘟解毒丸 橘红丸、解肌宁嗽丸  防风通圣丸  感冒宁、时疫清瘟丸、抗感冒片 |
| 暑湿感冒 | 发热重  胸闷呕吐腹泻 | 银翘解毒丸、羚翘解毒丸 六合定中丸、藿香正气丸 |
| 温燥感冒 | 本证一般症状较轻可选 用治疗风热感冒的药物 | 桑菊感冒片、板蓝根冲剂、抗感 宁片 |

胀满等症。

23. 川贝枇杷露

组成：川页母、枇杷叶、桔梗、白糖、柠檬酸、薄荷脑、 苯甲酸、尼泊金、杏仁香精、杨梅香精。

剂型：露剂瓶装。

用法：每日3次，每次10毫升(一汤匙)。 功效：清热宣肺，止咳化痰。

主治：伤风咳嗽，肺热咳嗽。

**(三)治疗感冒的单验方**

民间治疗感冒的单验方很多，现仅就其简、便、效、廉 者，分为治疗风寒感冒类与治疗风热感冒类介绍于下，暑湿 感冒与温燥感冒因具有温热之性，亦可选用治疗风热感冒的 单验方。

1. 治疗风寒感冒单验方

(1)葱白3根(取用葱白及葱头连根须部分)、紫苏叶 10克，每日一剂，水煎分二次服。

(2)紫苏叶10克、防风10克、荆芥10克、白芷10克， 每日一剂，水煎分二次服。

(3)羌活10克、苍术10克、防风10克，每日一剂，水 煎分二次服。

2. 治疗风热感冒单验方

(1)金银花10克、大青叶15克、葛根9克、荆芥6克、 甘草3克，每日一剂，水煎分二次服。

(2)金银花藤30克、野菊花10克、布渣叶(椴树科植 物布渣的叶)30克、火炭母(蓼科植物火炭母的全草)30 克，每日一剂，水煎分二次服。尤其适用于有呕吐、腹痛、

泄泻等肠胃症状的风热感冒。

(3)桑叶10克、菊花10克、 一枝黄花(菊科植物一枝 黄花的全草)10克、甘草3克，每日一剂，水煎分二次 服。

(4)倒扣草(苋科植物倒扣草的全草)15克、海金砂藤 (海金砂科植物海金砂的全草)6克、崩大碗(伞形科植物

崩大碗的全草)10克、大头陈(玄参科植物大头陈的全草) 15克，每日一剂，水煎分二次服，对风热感冒发热不退者效 佳。

(5)青蒿5克、苏叶5克、枇杷叶9克、淡竹叶9克、荷 叶6克、桑叶6克，每日一剂，水煎分二次服。

**(四)感冒的饮食疗法**

民间有很多常用饮食物治疗感冒的方法，这些方法治疗 轻型感冒，不仅能收到良好的效果，而且没有副作用。饮食 疗法不象辨证论治那样分为许多类型，只分寒热两类，暑湿 感冒和温燥感冒可选用风热感冒的饮食疗法。

1. 风寒感冒饮食疗法

(1)连须葱白30克、淡豆豉10克、生姜3片，水煎服， 服后盖被取汗，适用于感冒初起而无汗的患者。

(2)鲜生姜15克切片、红糖30克，水煎热服，服后盖被 取 汗 。

(3)大白菜根3个洗净切片、大葱根7个加白糖适量，煎 汤趁热服下，微发汗为宜。

(4)黄豆一把、葱白3根、白萝卜3片，水煎热服，微发 汗 为 宜 。

(5)大蒜15克、生姜15克，均切片，水煎热服，服时加

红糖适量，微发汗为宜。

2. 风热感冒饮食疗法

(1)苦瓜瓤30克，煮熟食， 一日食二次。

(2)白萝卜250克，洗净切片，煎水，加适量白糖，趁热 服。

(3)葛根、豆薯(凉薯)各250克，水煎服。

(4)干黄花菜、红糖各250克，水煎服。

**四、其** **它** **疗** **法**

中医治疗方法丰富多彩，其中治疗感冒的方法就有许多 种，除了内服药物之外，还有针刺、推拿、刮痧、拔罐等行 之有效的治疗方法，下面选其临床常用者予以介绍。

**(一)针刺疗法**

1. 针刺为什么能治疗感冒?

针刺疗法通过对穴位的刺激，激发经络的功能，调和气 血，通调营卫，使之运行正常，以增强人体的卫外功能。针 刺还能起到“导其邪气”和“扶助正气”的作用，从而达到 治疗感冒的目的。现代研究证明，针刺可以调动人体各方面 的积极因素，如增强机体的免疫能力，调节植物神经和肾上 腺皮质的功能，减轻过敏反应，并具有止咳、平喘、祛痰和 消炎作用。因此，针刺疗法可以治疗感冒。针刺疗法对普通 感冒疗效较好，对流行性感冒在减轻和缓解症状方面也有明 显作用。

2. 选穴和治法 常用穴：

风寒型感冒：风池、列缺、外关、风门。

风热型、暑湿型、温燥型感冒：大椎、曲池、合谷、风 池。

备用穴：

头痛加太阳、印堂。 鼻塞不通加迎香。

咳嗽痰多加天突、丰隆。 项背疫痛加风门、肺俞。

身体虚弱加足三里。 治法：

针刺治疗感冒， 一般留针20~30分钟，每隔10分钟捻 转提插一次。

3. 穴位介绍

(1)风池：项背正中入发际一寸处，与耳后乳突下缘成 一联线，本穴在这联线的中间，正当耳后发际陷中，在斜方 肌与胸锁乳头肌之间取穴(图1)。针刺时向对侧风池穴透

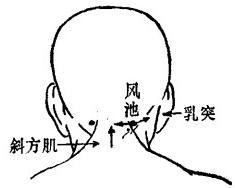
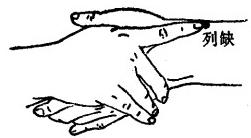


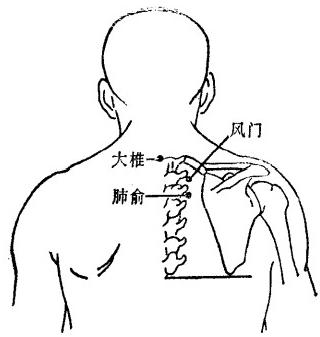
图 1 风池穴 图2 列缺穴

刺，深1.5～2寸。

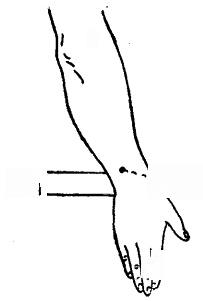
(2)列缺：以病人左右两手虎口相交叉， 一手食指押在另 一手腕后桡骨茎突上，当食指端到达的地方，有一个小凹陷 即是本穴(图2)。针刺时向肘关节方向斜刺，进针0.5~1 寸。

(8)外关：由腕关节背面中央直上二横指，在尺骨与桡骨 之间(图3)。针刺时直刺，进针1~1.5寸。

(4)风门：在背部第二胸脊与第三胸椎之间，左右向外



而 ;



1

2寸[ 外关



图 3 外关穴 图4 风门、大椎、肺俞穴

各量一寸五分的地方即是本穴(图4)。针刺时微向脊柱斜刺， 进针0 . 3~0 . 5寸。

(5)大椎：正坐低头，本穴在第七颈椎与第一胸椎棘突 间正中处(图4)。针刺时微斜向上刺，进针0.5～1寸。

(6)曲池：屈肘成直角时，在肘弯横纹尽头处即是本穴 (图5)。针刺时直刺，进针1.5～2寸。



图5 曲池穴

(7)合谷：患者拇食二指分开，以另一手的拇指指关节 横纹放在虎口上，当拇指尖到达的地方即是本穴(图6)。针 刺时直刺，进针0.5~1寸。



业

图6 合谷穴

(8)太阳：从眉梢和外眼角的中间向后约一横指的凹陷 处即是本穴(图7)。针刺时直刺，进针0.5～1寸。



图7 太阳穴 图8 印堂穴

(9)印堂：两眉头联线的中点即是本穴(图8)。针刺时 从上向下，挟持刺入，进针0.5~1寸。

(10)迎香：在与鼻翼外缘中点平齐的鼻唇沟中间即是本 穴(图9)。针刺时横刺，针尖向上沿鼻唇沟进针0.2~1 寸。

(I) 天突：在胸骨上端陷窝正中的地方，与锁骨胸骨端 上缘平齐(图10)。针刺时直刺，进针0.3~0.5寸。

2丰隆：从外踝前缘(平齐外踝尖)与犊鼻(外膝眼)

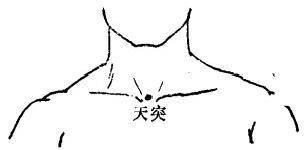
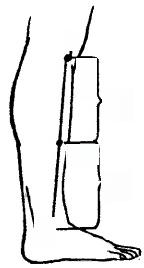


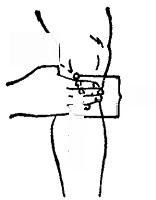
图 9 迎香穴 图10 天突穴

联线的中点，约距胫骨二横指处即是本穴(图11)。针刺时



犊鼻

1/2

犊 养

丰隆

% 足 三 里

 3寸

1/2



图11 丰隆穴 图12 足三里穴

直刺，进针0.5～1.5寸。

(8)肺俞：在第三胸椎与第四胸椎之间，左右向外各1 寸五分处即是本穴(图4)。针刺时微向脊椎斜刺，进针0.3~ 0 . 5寸。

(4)足三里：正坐屈膝垂足，由犊鼻穴(外膝眼)直下 四横指，距离胫骨约一横指的地方即是本穴(图12)。针刺 时直刺，进针1~3寸。

**(二)推拿疗法**

1. 推拿为什么能治疗感冒?

推拿疗法又称按摩疗法，主要是用手法作用于患者体表 的一定部位，达到治病目的的一种物理疗法。推拿疗法不需 要设备，不受环境条件的限制，经济简便，安全可靠，易于 推广。推拿疗法能起到调和阴阳，疏通经络，行气活血，祛 风散寒，解表止痛的作用。现代医学证实推拿之后白细胞总 数和吞噬能力增加，白细胞分类中淋巴球比例升高，从而促 进机体的自然抗病能力，得到治疗感冒的效果。

2. 推拿手法

推拿手法多种多样，用于治疗感冒的主要有推、拿、 按、抹四种。

(1)推法：用大拇指指端或拇指罗纹面用力于一定的穴 位上，通过腕部的摆动和拇指关节的屈伸使力量持续作用于 穴位上，使局部产生缓慢持久而又有脉冲式加重的疫胀感。

(2)拿法：用大拇指与食中两指，或大拇指与其余四指 对称地用力，一紧一松地提拿一定的部位或穴位。

(8)按法：用拇指按压一定的穴位，逐渐用力深压，按而 留之，使局部产生持续性疫胀感。

(4)抹法：用双手拇指罗纹面紧贴皮肤，作上下或左右移 动，使局部产生舒适的感觉。

3. 推拿部位

推拿疗法的理论基础是中医的经络学说，因此推拿的部 位也以穴位为主。推拿治疗感冒的常用穴位有：印堂、头 维、太阳、风池、肩井、风门、肺俞、曲池、合谷。其中印 堂、太阳、风池、风门、肺俞、曲池、合谷等穴巳在针刺疗 法中介绍，下面介绍头维、肩井二穴。

头维：在额角入发际五分，前发际正中旁开四寸五分即 是本穴(图13)。





图13 头维穴 图 1 4 肩井穴

肩井：在第七颈椎下与肩峰(即锁骨肩峰端)联线的中 点即是本穴(图14)。

4. 操作方法

第一步：患者坐势，医者站于前，按双侧曲池、合谷穴， 每穴约1分钟(图15)。





图15 推曲池 图 1 6 拿风池

第二步：患者坐势，医者站于后，推和拿风池穴。推每 侧风池穴约1分钟，拿双侧风池穴约1分钟。拿风池穴如图

16。

第三步：患者坐势，医者站于前，用推法推印堂，向上 沿前额循发际至头维穴，再下至太阳穴，反复4遍，每遍约 半分钟(图17)。然后按印堂、太阳等穴，每穴约半分钟。

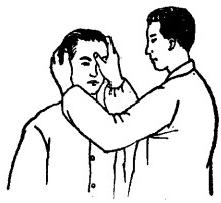


图17 推印堂

第四步：患者坐势，医者站于前，用抹法从印堂向左右 至太阳穴，往返6遍，每遍约5秒钟(图18)。

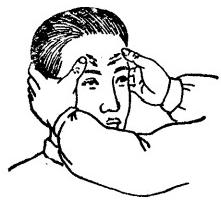
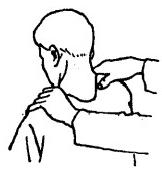


图18 抹法 图19 拿肩井

第五步：患者坐势，医者站于后，按双侧肺俞、风门穴， 每穴约1分钟。拿双肩井穴，约1分钟(图19)。

**(三)刮痧疗法**

1. 什么是“痧”?

“痧”又叫“痧气”、“痧胀”,指夏秋之间，因感受风寒 暑湿之气，或感受疫气、秽浊，而出现恶寒发热，头胸腹胀 痛，或见呕吐腹泻等症状的一种病证。痧气可见于感冒、中 暑、霍乱等病。

2. 刮痧疗法为什么能治疗感冒?

感冒病人由于外邪侵犯肌表，腠理闭塞，阳气不能宣 通。刮痧疗法可以调节人体阴阳，促使气血趋于肌表，腠理 开泄，使病邪从体表排出，所以刮痧疗法能治疗感冒。

3. 刮痧的方法和部位

用光滑的铜钱(或汤匙)一只，蘸香油(亦可用生油或 清水)在病人身体的一定部位反复刮，力量由轻渐重，油千 后，再蘸再刮， 一般连续刮二十次左右，直至局部出现深红 色斑点斑块为止。

治疗感冒刮四个部位。第一步刮胸部，由里向外刮(图 20)。

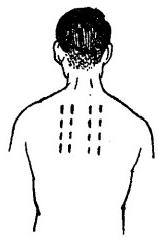
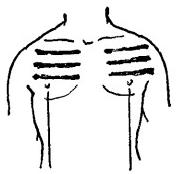


图20 胸部刮痧部位 图21 背部刮痧部位

第二步刮背部，在脊椎两旁，由上向下刮(图21)。 第三步刮上肢肘窝部，由上向下刮(图22)。



图22 肘弯刮痧部位 图23 腘窝刮痧部位

第四步刮下肢胭窝部，由上向下刮(图23)。

4. 刮痧疗法注意事项

(1)用力要适中，先轻后重，切忌刮伤皮肤。肌肉消瘦、 骨骼突出的部位不能用力过重。

(2)刮痧时一般由上而下，由中间向两侧。刮时只向一个 方向，不能来回刮。

(8)病人采取卧位，刮痧时应该注意避风。

**(四)拔罐疗法**

拔罐疗法又称拔火罐，或吸筒疗法。它是以玻璃罐或竹 罐等作工具，借助火热之力排出空气，造成负压，吸在皮肤 上，使之局部郁血的一种疗法。

1. 拔罐疗法为什么能治疗感冒?

拔罐通过局部刺激，可以行气活血，通经活络，祛散外

邪，促进新陈代谢，增强机体的抗病能力，所以在一定部位 拔罐可以治疗感冒。拔罐疗法对感冒病人的周身疫痛、头痛 有明显的效果，对咳嗽气喘也有一定的疗效。高烧的病人往 往需要配合药物治疗。

2. 拔罐的操作方法

(1)闪火法：用镊子挟酒精棉球点燃后，在罐内迅速烧一 下，再抽出，立即将罐子罩在应拔的部位上，即可吸住(图

24)。

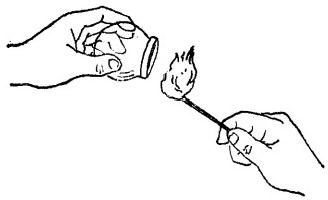


图24 闪火法

(2)投火法：用小纸条点燃后，投入罐内，不等纸条烧 完，迅速将罐罩在应拔的部位上，这样纸条未燃的一端向下， 可避免烫伤皮肤(图25)。

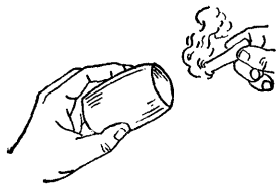


图25 投火法

火罐一般保持10分钟左右，起罐时以一手指在罐边的皮 肤用力一按，使空气漏入罐中，罐子即会脱下。

3. 拔罐治疗感冒的常用部位

拔罐要选择肌肉比较丰满的部位，治疗感冒主要在胸部、 背部，各拔4~6个罐子，四肢疫痛者也可在四肢肌肉丰满 处拔罐，头痛严重者可选小罐拔在前额和颗侧。

4. 拔罐的注意事项

(1)根据不同的部位，选择大小适当的罐子，罐口要光 滑，并注意防止烧伤病人。

(2)同时拔多个罐子时，火罐距离不要太近，否则罐子间 互相排挤，牵拉皮肤，罐子不易吸牢。

(3)皮肤破溃、过敏，肌肉消瘦，骨骼凹凸不平，毛发多 的部位均不宜拔罐。

**五、护理与调养**

任何疾病在治疗和休养过程中，对患者的精神、饮食、 起居等方面都应进行适当护理。护理工作的好坏往往直接影 响到治疗效果。因而中医治病是十分讲究护理工作的，而且 中医护理工作的特点之一是许多具体工作是由医生指导病人 家属来执行的，这一特点无疑对感冒病人的护理更有实用意 义。因感冒的病情一般不太重，病人多是在门诊治疗，居家 休息。所以病人家属若能掌握感冒护理的基本知识，便能有 效地配合治疗，帮助病人迅速康复。为此，现就感冒病人护 理的基本知识作一简要介绍。

**(一)饮食起居的护理**

古医书中曾有“寒伤形、热伤气”及“寒暑过度，生乃 不周”之说，认为气温寒热对疾病影响是很大的。感冒是一 种外感性疾病，患者对气温的反应一般都比较敏感。因而对 感冒病人的护理要特别注意做到“适其寒温”,包括适时增减 衣被，保持卧室的适当气温和空气流通，避免过寒过热等。 当然，若有条件做到冬季室内有取暖设备，夏季室内有通风 降温装置则更好。此外，对不同证型的感冒病人，要注意相 应护理，如外感风寒时，若不避风寒，则汗不出，表邪难解， 故需适当增衣保暖；而外感风热在发热时，若室温过高，病 人容易烦躁，因此要注意室内温度适宜及空气的流通(当然 不能让病人直接吹风)。对于感受风热兼有湿邪者，居室则 要求干燥，避免潮湿。其次，中医对感冒病人的饮食调理也

很有讲究。因为感冒有风寒、风热、暑湿、温燥等不同类型， 而食物的气味又和药物一样，也有寒、热、温、凉“四气” 及酸、苦、辛、咸、甘“五味”之分。因此，感冒病人不仅 在治疗上需辨证论治，而所进食物的性味也要按照病情进行 适当选择。如风寒患者应忌食生冷瓜果、冷饮等；风热感冒 或有发热的风寒感冒者，发热期应禁食油腻荤腥食物，以免 滞腻留邪助长病势，影响疾病恢复。即使病人食欲还好，也 只能给清淡易消化食物。另方面，饮食护理上除需考虑食物 的选择和禁忌外，在食量上也要根据病人消化能力和需要作 适当控制。恢复期病人，病邪已去，但正气未复，这时应注 意病人营养，适当增加食量，以助康复。但疾病初愈，消化 力一般较差，也不宜贪食过量以防疾病发生反复。再有，外 感病人的休息和活动也得根据病人体质、病情轻重加以适当 控制。如普通感冒，病情较轻又没有发热者，可照样参加日 常工作、学习，但需注意保暖与避免过劳。如有发热以及体 质衰弱的病人则需卧床休息，以防止由于疲劳而加重病情。

**(二)药物的煎服法及注意点**

根据中药性味特点，煎服中药应有一定法度。如补益药 多取其味，故宜文火慢煎；而发表药多取其气，所以宜用武 火急煎。此外，煎发表药还有“先煎后下”的讲究，如薄荷 由于药性轻清故多“后下”。这些都有一定实践意义，患者 及家属必须遵照医生的嘱咐执行。如上所述，治疗感冒的药 多属于发汗解表药，所以要求武火急煎。 一般煮开20分钟， 趁热服用，服后裹被安卧取汗。如属辛温发表药一般强调温 服取暖以助汗，若属辛凉发表药，虽需盖被但不宜太温。凡 发汗者，只宜取得通体微汗即可，避免大汗淋漓损伤津液和

阳气。服用发汗药后，如汗还不出者，可饮些热开水或吃些 热粥以助药效。若汗湿了衣服，要及时更换，但换衣时要避 免风吹防止受凉，可先用干毛巾擦干汗液后再换衣。尚需注 意对高热病人，若已用了解表药的，则不宜再用酒精浴，否 则会影响药效。

**(三)隔离及其它**

感冒，特别是流感，是一种急性呼吸道传染病，主要通 过飞沫传染。尤其是流感易传播造成大流行。故感冒病人在 发病期，外出应戴口罩，发现流感病人必须及时隔离，直至 热退后24小时才可解除隔离。因为“流感”病毒容易被紫外 线和化学药物所消灭，所以流感病人的被褥可以放在日光下 曝晒消毒。此外，对儿童、孕妇、年老体弱者或原有慢性呼 吸道疾病者，或起病时症状较重的病人，更需注意密切观察 病情，加强护理，积极预防并发症及继发感染。例如，感冒 病人在发病数日后，病情仍迁延不愈或症状加重的，有的表 现为发热持续不退、咳嗽、咳痰增多，甚至咳血及发生呼吸 困难等，则提示为继发了肺炎；有的病人表现为高热不退、 神志不清、说胡话，或者抽搐者，则提示为继发了脑炎或脑 膜炎。这些都是感冒病人发生了并发症的危重征候， 一旦出 现应及时送医院治疗抢救。

**六、怎样预防感冒**

感冒是临床上最常见的一种病，发病率高，男女老少皆 可罹患。特别是“流感”多在人口稠密的地方或机关、工厂、 学校等集体单位引起传播流行，对人民健康危害甚大。因 而，预防本病的发生及控制疾病的流行至关重要。上文已 述，人体之所以患感冒是由于外邪(六淫或疫疠)乘虚侵犯 人体并与人体正气相争的结果，因而预防感冒应从阻断外邪 侵入人体及提高机体抗邪能力两方面着手。现将必要的预防 措施介绍于下。

**(一)避免外邪入侵**

1. 加强卫生宣传

目的在于让广大群众都养成良好的卫生习惯(包括公共 卫生与个人卫生),例如不随地吐痰，在打喷嚏时或者咳嗽时 要用手帕捂住口鼻，尽量不使唾沫向周围飞扬，保持居室空 气流通，勤洗衣被或经常曝晒被褥，并做到流感流行期间外 出戴口罩等。只要人人养成以上卫生习惯，便可在不同环节 上预防感冒及其他呼吸道传染病的传播。

2. 及时隔离病人，切断传染源

感冒及“流感”的传染源，主要是发病期病人的鼻涕、 口水、痰液。特别是“流感”,在发病2~3天内传染性最强。 因而应及时识别可疑病人并向卫生防疫机构作疫情报告，以 便进行隔离和治疗。在流感流行期间，已有流感发生的集体 聚居单位应设立隔离室。在有流感流行的地区及单位，应避

免群众集会，以减少疾病传播的机会。

**(二)药物预防**

1. 室内空气消毒

(1)食醋熏蒸：用食醋按每立方米空间2~10毫升的量 加水1~2倍，置于金属锅内开盖加热熏蒸。熏蒸时应关门 闭窗，保持室内食醋浓度1小时。于流行季节，每日或隔日 消毒一次，连续3次， 一般可控制流行。特别对已有感冒或 流感病人发生的住家及宿舍，此法尤为实用。

(2)取晒干的苍柏全草，按每立方米空间用0.25～3克 进行熏烧，每日2次，熏烧时门窗紧闭，也能达到空气消毒 效果。

(8)防治感冒香的应用。由甘松、白芷、桉叶、人造麝 香等制成螺旋形香盘，每15立方米空间燃用一盘，连用2~ 3天。

2. 口服预防药

在流感流行期间，特别对已有流行趋势的地区，可采用 中草药进行预防。所选药物可因地制宜，就地取材，选用清 热为主兼以解表利湿的中草药。现介绍常用方剂如下：

(1)适合于小集体的预防方药

① 贯众、板蓝根、葛根、藿香各10克，滑石5克，生 甘草3克，日一剂，连服3日。此方有清热解毒、利湿解表 作用，可提高身体抗病能力及有抵御外邪入侵。

② 单味贯众煎剂：贯众10克水煎顿服。流行期间每隔 2～3日服一次。

③ 干鸭跖草煎剂：干鸭跖草60克水煎服。每剂于一日 内分2次服。预防感冒连服3天，预防流感连服5天。

④ 野菊花60克煎服，日一剂，连服3天。

⑤ 沙氏鹿茸草合剂：沙氏鹿茸草15克、鬼针草15克、 大青叶9克，加水300毫升煎至120毫升，分2～3次服，预 防感冒(包括流感)有良效。上方再加荆芥9克对已患感冒 者也有治疗作用。

(2)适合于大集体的预防方药

① 三桠苦叶3斤、大风艾叶3斤，加水100斤，煎成 60斤。供100人一次服，每日1次。

② 黄皮叶4斤、大叶桉叶3斤，加水100斤，煎成60 斤。供100人一次服，每日一次。

③ 野菊花、黄皮叶、龙眼叶各4斤，加水100斤，煎成 60斤。供100人一次服，每日1次。

④ 贯众10斤、黄皮叶5斤，加水100斤，煎成60斤。 供100人一日量，代茶饮。

(8)素体气虚者，常因营卫不和引起表虚自汗，通常略受 风邪便发感冒。此类体虚患者日常可服玉屏风散以达到益气 和胃、固表止汗、提高机体抗病能力和预防感冒的目的。

玉屏风散由白术、北芪、防风组成，每袋含粉剂12克。 每日2次，每次6克，用开水或黄酒冲服。

3. 预防药的其他途径给药

(1)苍术雄黄软膏涂鼻：按雄黄1份、苍术2份的比例 混合，以凡士林羊毛脂为基质配成33%的软膏，用棉花签蘸 药膏少许(约米粒大),涂两侧鼻孔内，然后用手指轻轻按 揉鼻外部，每周两次，此法简单有效，值得推荐。

(2)食醋液滴鼻：市售食醋，用水稀释10倍后滴鼻，每 日3次，每次2～3滴，每周用三天， 一般无刺激性，对预防 感冒有显效，但有鼻炎者不用。

**(三)加强锻炼，提高自身抗病能力**

1. 进行防感冒按摩

(1)浴面拉耳：将两手双掌擦热，而后把手掌紧贴面部， 由额前经鼻侧向下擦至下颌部，再沿脸外侧向上擦至耳根 时，顺便用拇指与食指夹住耳朵向外拉一下，最后经颞部向 上擦至前额部，此为一次。每天早晚锻炼时，如上动作可重 复连续作20次。

(2)大鱼际擦鼻：将两手掌大鱼际(大拇指根部隆起的肌 肉)用力对搓发热，从前额下两眉之间的印堂穴(印堂穴见 图8)沿鼻两旁，由上而下擦至迎香穴，并用食指在迎香穴 处(迎香穴见图9)按揉数下，此为一次。每天锻炼时，如上 擦鼻可连续重复20次。

如上(1)、(2两个动作，坚持早、晚各作一遍，用力适度， 持之有恒，久必有效。

(3)按摩劳宫与鼻孔：每次用右手拇指指腹在左手劳官 穴上按摩100圈，换用左手拇指指腹在右手劳宫穴上按摩 100圈，而后再以右手(或左手)食指和中指指尖插入两侧 鼻孔，从右至左旋转200圈，每日作一次。

劳宫穴：握拳时中指指尖所压掌心处即本穴(图26)。

(4)按摩三穴：用拇指指腹分别用力压合谷(合谷穴详 见针刺疗法，见图6)、太渊(见下文)、足三里(足三里穴 详见针刺疗法，见图12),待有疫胀感时，再循顺、逆时钟 方向各按摩十几圈，然后用力压迫1分钟左右，慢慢松开， 左右两侧穴位可交替进行，次数不限。

太渊：手掌后(拇指侧)横纹头，大筋内侧陷中即是本

**穴(图27)。**





图26 劳宫穴 图 2 7 太渊穴

以上(8)、(4)两个动作是用手指按揉代替针刺来增强体质 以预防感冒。此两项按摩可不拘时间地点随意进行。

2. 加强耐寒锻炼，预防感冒

肺虚易感的人，一般都特别怕冷。每到冬季，往往因气 温降低诱发感冒。所以这些人在日常生活中，必须有意识地 进行耐寒锻炼，提高机体抗邪卫外能力。不少医学家提议， 用冷水擦身或洗冷水澡是切实可行的耐寒锻炼方法，值得推 荐。但需根据体质循序渐进，持之以恒方可收到预期效果。

具体办法：可从夏秋季气候尚热时就开始锻炼，体弱者 先试用冷毛巾擦头面部，逐渐锻炼到用冷水擦四肢；体质较 强的可逐渐试行每天用冷水擦身一次或洗冷水澡。经以上锻 炼若无不良反应，则可试行常年(包括冬季)用冷水擦身。 若不能忍受冬天洗冷水澡，可于十月份气候转冷时再改为冷 水擦面、颈部，最低限度应坚持用冷水洗鼻部。这样持久锻 炼下去，必能收到良好效果。