

預防感冒，冬病夏治正是好時機

[發表醫師] :李靜姿 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2006/7/10

每年過完端午節吃過粽子後，天氣就正式進入夏季的炎熱氣候。一般人都先想到趕快把電扇或冷氣機清理乾淨來使用，卻不知道原來夏至後的節氣也是重要的養生時機。

在臨床上，我們常常可以看到許多疾病的發作是具有季節性的，例如氣喘、感冒、過敏性鼻炎、冠心病、類風濕關節炎、胃和十二指腸潰瘍等。這些疾病通常在冬天發作的頻率會比夏天高出許多，如果我們可以利用夏天病情緩解時好好來調理身體，相信冬天來臨時，以上的疾病也比較不會發作。

感冒是常見的外感疾病，一年四季都會發生，但是以冬春兩季氣溫低或乍寒乍熱時更為常見，而且發病時不分男女老幼。感受外邪是感冒的主要發病原因，但當身體的抵抗力下降，也是導致本病不可忽視的內在因素。正所謂“正氣存內，邪不可干”、“邪之所湊，其氣必虛”，當身體抵抗力下降又碰到細菌病毒入侵就能引發疾病。老年人、嬰幼兒和素體虛弱者比一般人更容易感冒，不但發作時症狀較重且容易併發其他疾病的可能（如肺炎、氣喘等）。因此，對這些人採取積極的預防措施，防患於未然，具有重要意義。

根據《素問•四氣調神論》中“春夏養陽”的原則，在台灣許多醫院都會利用夏至或三伏天等節氣來治療前面所提的冬病（如感冒、氣喘、鼻過敏等）。因為三伏天是一年中最高熱的時候，對於一些冬天容易發病而夏天症狀緩解的疾病，在這個節氣治療有如虎添

翼效果加成的作用。

在夏季治療冬病具有以下優勢：

- 一、可以趁夏至、三伏天陽氣旺盛之勢，使用藥物去除體內的寒邪宿疾。
- 二、趁天氣炎熱時，給予適合的調補氣血的中藥，可以有助於虧損陽氣之培補。
- 三、若在此時使用溫熱補陽藥品治療痼疾，可以更有效地發揮中藥的藥效，達到預防疾病的發作或徹底剷除病根從而治癒疾病的目的。

以下為大家介紹一些容易感冒者夏日合適的藥膳：

益元湯：

材料：黨參 5 錢，麥冬 2 錢、北五味子 1 錢、紅棗 3 個去核、白木耳 10 公克、冰糖適量。

製法：將黨參、麥冬、北五味子、紅棗、白木耳放入鍋內，加水 800c.c 先以大火煮開，再以小火煮約 30～40 分鐘，再加入冰糖調味即可。

功能：益氣養陰，健脾開胃。對於因氣陰不足導致精神不振、疲倦乏力、口渴多汗、久咳少痰等症有很好的補益作用。

鳳髓膏：

材料：松子仁、胡桃肉各 30 克、蜂蜜 30 公克

製法：將松子仁、胡桃肉以熱開水泡浸後去皮，搗爛成泥，再加入蜂蜜，攪拌均勻。

服法：以開水沖泡，分二次服完。

功能：補肺益腎，潤腸通便。對於因肺虛久咳、久喘、腎虛型腰酸腿軟及老人乾硬性便秘等症有很好保養作用。

萬芳醫學中心提醒您，端午節過後是治療氣喘、感冒、過敏性鼻炎、冠心病、類風濕關節炎、胃和十二指腸潰瘍等疾病的好時機喔，千萬不要錯過！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。