

解決感冒之苦

翌日，頭劇痛，頭暈倦怠，寒熱往來，四肢疼痛無力。以九牛二虎之力爬起床，抓着探熱針，往耳朵一探，嘩！本來只頭暈，探熱後簡直暈倒，體溫升到 40.4°C，難怪辛苦得想死。終於向現實低頭的她，急約求診，並詢問究竟。

Helen 問：「譚醫師，我一向身體健壯，捱得打得，何解會病得如此厲害，折磨我，多天仍揮之不去，連日卧床上不了班，年尾趕煞科，那份壓力實在令我心急如焚，究竟我發生什麼事呀？」

過辣傷肺氣

我答：「衛生防護中心表示，近日整體流感活躍度趨升，流感病毒陽性樣本由 12 月 6 日的 1.76%，增至本周的 3.52%，以甲型流感（H3N2）為主。」

中醫認為肺主皮毛，屬於人體的最表層，有排汗及抗邪的功能，你一向嗜食辛辣，微辛入肺、大辛損肺，過辣則傷肺氣；加上早出晚歸，氣候轉寒，若肺氣不足，便會容易出現毛孔疏鬆而同時抗邪能力減弱，所以當遇上寒風便容易得傷風感冒，亦是流感入侵的最佳時機。

一般來說，感冒約一星期便痊癒。不少患者需要兩星期，甚至三星期才康復。咳嗽、流鼻水往往較難好。以往服藥後，最多三天便會退燒，但今年的流感，很多是發燒至四天，甚至一星期才退。所以你的問題是肺氣虛弱加上過勞而正氣不足所導致的。」

中醫認為流行性感冒不僅因病原體，如風、寒、暑、燥、濕邪等導致，病人的體質和免疫力也有很大關係。

所謂體質，包括免疫力和先天的內部身體狀況，有的人屬「熱」性，有的人屬「寒」性，還有一些人氣虛體弱，容易生病。因此，中醫治療流行性感冒並無定法。中醫看診，先聽病人自述症狀和不適，再為病人把脈、觀察舌苔、觸按檢查，再作診斷，依症處方治療，以祛邪培元為目的。

Helen 擔心地問：「那我現在可怎麼辦，我實在要盡快復工……」

我答：「放心，針灸治療流感或高燒，有立竿見影之效。

針刺：太淵、風池和大椎等穴，以瀉手法，留針 20 分鐘，佐以走罐療法，便可將外邪祛散。

走罐：先在所拔部位的皮膚或罐口上，塗上一層潤膚油為介質，再以閃火法將罐抽真空並吸拔附於所選部位的穴位或經絡的皮膚上，然後在局部位置往返推動、至所拔部位的皮膚紅潤、充血，甚至出現瘀血點時，將罐抽離，便可達到解表、調節人體經絡和臟腑的氣血運行，將風、濕、熱邪帶走，能起到防病治病的作用。」

本草醫藥坊