



些祕方醫師，他是有這些問題的，而且衛生機關也應該負起責任。我們當醫生的，只能教育年輕的醫生，台灣是類固醇濫用最高的地方，你要知道類固醇濫用之後，副腎皮脂衰竭，病人會很衰弱，肚子會大起來，這時候要有這個病的形象在腦子裡面，而不要誤診了這個病。

其實有時類固醇後遺症要治療，實在很不容易，像三年前有一個人是整個脊椎發炎，通常正常人要治療一年，何況類固醇濫用的人，這時候脊椎發炎幾乎已經沒有機會可以救了。所以類固醇濫用的問題，是值得我們老百姓來關心的，而不只是醫生來關心的問題，因為我

們醫生關心來不及，病人要自己有危機意識，需要有一些團體來監測這樣的問題，醫師的關心只能治療這些病人而已。此外人民自助團體非常重要，這樣病友的團體，他們應該要組織起來，這些人都有同樣的問題存在，他們有更多的經驗來幫助以後的人。 翹

流行感冒的中醫療法

文／吳文興 中醫師

感冒，中醫區分為風寒型、風熱型、暑濕型、體虛型等，具有較強的傳染能力者，稱為時行感冒，也就是所謂的流行性感，其典型症狀為發熱惡風寒、頭重頭痛、身體疼痛、咽喉紅腫疼痛、鼻塞涕黃、咳嗽痰黃、咽乾口渴等症狀，完全是中醫風熱型感冒的症狀。如果併發上呼吸道或肺臟感染，也歸類於風熱外感咳嗽，因此流行性感感冒中醫治療是以外感風熱的治療原則。

由於流行感冒是病毒所感染，現代醫學以症狀療法，消炎、鎮痛、解熱、化痰等治療原則，除非併發上呼吸道或胸腔肺部細菌感染，抗生素是不用的，病程大約一個星期，這段期間多休息，注意水份補充，清淡的飲食等調攝法，照顧方法是不分中西醫的。

針對流行(風熱)感冒，中醫常以普濟消毒飲、銀翹散、柴葛解肌湯等具有消炎功效的中藥，如果併發氣管、肺部細菌感染，以桑菊飲、黃芩、梔子、銀花、石膏、桔梗等具有抗菌功能的中藥治療，一般中醫師都可以就患者個別體質與不同的症狀加以辨症治療。

如果民衆自行調製養生茶防治流行感冒，可到青草店購買新鮮桑葉、白茅根各貳兩，沸水兩千CC



以中火煮15分鐘，取湯酌加冬瓜糖飲用，或以金銀花、甘草、連翹、澎大海、羅漢果、等酌量水煮當茶水飲用。這兩個方子對於流行感冒的預防與治療期間均可飲用，具有潤喉清肺的功效。

正當流行感冒猖獗之際，民衆才會想到服用提昇免疫力的藥品或食物，這是緩不濟急的，平時可以用四君子湯、四神湯、蔘苓白朮散等處方，或是粉光蔘、山藥、薏苡仁、蓮子等藥食同源的藥物燉煮食物健脾胃，也可以用當歸、枸杞子、黃耆、紅棗、黑棗、冬蟲夏草等中藥燉煮食物以增強免疫能力。但是，已經感染流行感冒病毒者，或是感冒剛剛痊癒之初期，所有增進免疫機能的藥品或食物是不可以服用的，中醫有溫熱感冒初癒者，食肉則復病，多食則遺病的禁忌，也就是說，流行感冒之病人要吃清淡的食物，也不可以吃得太飽，以避免延長病程。

中醫建議四神湯、山藥、蓮子、薏苡仁、當歸、黃耆、紅棗、黑棗、枸杞子等等藥品，可以一年四季調配食補，平時就注重免疫能力的提升，以免天候稍微變化，輕易的被病毒入侵，遇到病毒大流行的時候，可以飲用前述的桑葉白茅茶、銀花甘草茶等預防，如果不幸已經感染到流行感冒病毒，一定要找醫生診治，以免延誤病情。 翹