

文／邱少宏

感冒的食療與藥膳

在感冒的時候，飲食應該清淡，
適宜清粥、麵條、新鮮蔬菜，儘量多喝開水，多吃水果。
少吃葷腥、油膩、煎炒燻炙類的食物。
感冒還沒有完全復原前，不可過量食用滋補類的中藥，
避免風邪被收斂而滯流，使得疾病纏綿難以痊癒。

感冒是最常見到的外感疾病，由六淫邪氣侵入人體所引起的，一年四季皆可發生，尤以冬春、夏秋交替季節多見。感冒俗稱「傷風」，臨床表現為頭痛、鼻塞、流涕、惡風、發熱等症狀。因感受風邪夾寒夾熱的不同，所以分為風寒感冒和風熱感冒兩大類型，治療以辛溫解表和辛涼解表為原則，引起流行的稱「流行感冒」，全身症狀較重。一般可透過飲食療法而獲得痊癒，較重者配合藥物治療，效果更好。

風寒感冒的症狀與防治

風寒感冒：

惡寒發熱、頭痛、四肢酸痛、無汗、鼻塞、噴嚏、流清涕、喉癢咳嗽、聲重、痰白清稀、口不渴、小便清長、舌苔薄白、脈浮緊等症狀表現。「飲食療法」即運用中醫的「截法」，當有輕微感冒徵兆即趕緊服用或氣溫高低變化的前一天先服用，或流行性感冒大肆流行期間常常服用。在中醫上稱為「截法」，就是提前阻斷疾病的意思，也有預防的功用。風寒感冒的食療法是沒有徵兆或症狀輕微者的治療法，以中醫理論指導原則是辛溫解表、宣肺散寒為主。以下的食膳、藥茶可供參考：

「黑糖薑湯」：老薑六片、黑糖一兩、蘇葉二錢。將老薑洗淨，打爛，與蘇葉一起，加三碗水以大火煮滾後再以小火煎煮二十分鐘，去渣後加黑糖調勻，趁熱服用，蓋被或穿厚衣出汗。每次二百西西，四小時服用一次，連服二～三天，服用後忌吹風。利用黑糖薑湯治療感冒，注意服用時機，只有在流清鼻水、微咳、喉嚨不痛的初期感冒症狀出現前服用，才具效果。已出現發燒、喉嚨痛等症狀，服用可能引發惡化使其發炎，反而造成病情加重。另對於胃潰瘍及胃酸過多患者，薑可能誘發胃酸分泌，黑糖薑湯不適宜。

「蔥薑黑糖湯」：蔥白連鬚三條，老薑三片，黑糖五錢。蔥薑洗淨，薑打爛，加二碗水，以大火煮滾後換小火煎煮十分鐘，去渣後加黑糖調勻，趁熱服用。每天一次，連服二～三天。

「蔥薑蘇葉橄欖湯」：蔥白連鬚二條、生薑三片、蘇葉三錢、鮮橄欖二兩。蔥薑橄欖洗淨，與蘇葉一起，加二碗半水，煎煮至一碗。加食鹽少許調味，去渣飲湯。

「蔥豉煲豆腐」：蔥白五條、淡豆豉三錢、豆腐二塊。先將豆腐微煎，然後放入淡豆豉，加水一碗半，煎煮至半碗，再加入蔥白，煎沸後，乘熱服用（淡豆豉可以不食），然後蓋被或穿厚衣出微汗。

「荊芥粥」：荊芥三錢、薄荷二錢、淡豆豉三錢、大米三兩。先將荊芥、薄荷、淡豆豉加水適量，以大火煮滾換小火約五分鐘，去渣取汁待用。另將白米煮粥，待粥將熟時，加入藥汁，共同煮成稀粥，分二次

溫熱食用，連用二～三天。

「蔥豉粥」：蔥白三條、淡豆豉三錢、大米二兩。先將白米煮粥，待將熟時，加入洗淨蔥白、淡豆豉，再煮幾分鐘，加入白砂糖或食鹽適量，趁熱食用，讓身體出汗。

「芥菜薑湯」：鮮芥菜一斤、生薑五片。芥菜洗淨切斷，生薑洗淨切片。加水四碗煮至二碗，入食鹽少許調味，分二次一日內飲用。

「五神湯」：荊芥、蘇葉、茶葉、生薑各三錢，黑糖七錢。先將前四味加水五碗，以大火煮滾後換小火煎煮至二碗，去渣取汁待用。另將黑糖加水適量煮沸溶化，加入藥汁混合，分三次溫服。

防治風寒感冒的青草藥茶

亦可使用青草藥茶預防或治療風寒感冒，以下介紹供參考。「天蓬草」又稱指甲草、雪里花、雀舌草，味甘微苦性溫。取新鮮天蓬草二兩或乾天蓬草一兩，黑糖五錢，煎水服用，一天二次，祛風散寒，發汗解表。「魚木」又稱雞爪菜、山橄欖，味苦性寒。取魚木葉一兩，煎水服用，清熱、解毒，治感冒、咳嗽。「石牡丹」又稱匙葉茅膏菜、錦地羅、小毛氈台，味甘性寒。取鮮石牡丹五錢，煎水服用，治流行性感冒，清熱解渴，涼血通淋。「懸鉤子」又稱山莓、木莓，味酸性平。取鮮懸鉤子根一兩，煎水服用，治感冒，解毒，止渴，祛痰。

「龍眼葉」又稱桂圓葉，味澀微甘性溫。取龍眼葉五錢，煎水代茶飲，預防流行性感冒，益心脾，安神。「蘭香草」又稱九層樓、走馬風、婆絨花，味辛性溫。取蘭香草五錢、白毛藤三錢，煎水服用，治感冒發熱、頭痛、咽喉痛，清熱利濕，祛風解毒散瘀。

「紫蘇葉」又稱紅紫蘇，味辛性溫。取蘇葉、防風、川芎各二錢，陳皮、甘草各一錢，薑二片，煎水去渣取汁服用，能發表散寒，理氣和營，治傷風發熱。如罹患風寒感冒，身熱頭痛，胸脘痞悶，噯氣，胃口欠佳，則可以蘇葉四錢、香附四錢、陳皮二錢、炙甘草二錢，方名為「香蘇散」，亦適合孕婦感冒時使用。

當不小心罹患流行性的風寒感冒時，在中醫的治療藥方以「荊防敗毒散」加減方最常見，效果非常好。其配方為羌活四錢、獨活四錢、柴胡三錢、前胡三錢、川芎三錢、枳殼二錢、茯苓二錢、桔梗二錢、荊芥二錢、防風二錢、甘草一錢，有辛溫散風祛濕、宣肺益氣解表的作用。沐浴法可用麻黃、生薑、防風、荊芥、薄荷各四錢，取經過兩次煎水的去渣藥汁混合，溫熱拿來擦浴全身或在浴缸加熱水泡浴，每次十至二十分鐘，每天兩次，內服外浴功效更佳。

風熱感冒的症狀與防治

風熱感冒：

發熱重、微惡風寒、頭痛、有汗不暢、鼻塞、流濁涕、咽喉腫痛、咳嗽、痰黃稠、口渴欲飲、小便短黃、舌苔薄白或微黃、脈浮數等症狀表現。

飲食療法：風熱感冒的食療法是在還沒有徵兆或症狀輕微者的治療法，用中醫理論指導原則為辛涼解表、宣肺清熱。以下的食膳、藥茶可供參考。

「菊花糖茶」：杭菊一兩、白砂糖五錢。將菊花加水適量煎煮幾分鐘，待出味即去渣加入白砂糖，等溶化放入保溫瓶內，作茶頻飲。味甘苦性微寒，能疏散風熱，清熱解毒，對外感風熱、頭痛、目赤有功效。

「銀花糖水」：金銀花七錢、茶葉二錢、白砂糖一兩。將銀花、茶葉加水適量煎煮，待出味即去渣加入白砂糖，等溶化乘熱飲用，每天一次，連服二～三天。味甘性寒，能清熱解毒、消腫止痛、宣散透邪，對外感風熱、咽喉腫痛效果不錯。

「**風熱涼茶**」：苦竹葉或白茅根一兩、桑葉、菊花各二錢、薄荷一錢。全部洗淨，加水適量浸泡三十分鐘，以大火煎煮滾後，用沸水泡十分鐘，作茶頻飲，亦可待涼後作飲料飲用。味甘微苦性寒，能瀉火清熱、宣肺解毒。

「**狗肝菜冰糖茶**」：鮮狗肝菜（又稱六角英、華九頭獅子草）二兩或乾狗肝菜一兩、冰糖五錢。將狗肝菜洗淨，加水煎煮，待出味即去渣加入冰糖，等溶化後代茶飲用。味甘淡性寒，能清熱、利尿、解毒、涼血，對外感風熱的咽喉痛有效果。

「**桑菊飲**」：桑葉、菊花各五錢、淡豆豉三錢。一起加水煎煮，待出味後去渣取汁，飲用。味苦微甘性寒，能疏散風熱、平肝明目、清肺燥熱，主治外感風熱，肝陽上亢的頭暈目眩，頭痛等症狀。另中醫《溫病條辨》有「桑菊飲」配伍方，由桑葉三錢、菊花三錢、桔梗三錢、連翹二錢、杏仁二錢、蘆根二錢、甘草二錢、薄荷一錢等組成。為辛涼輕劑，適用於邪淺、證輕的風熱感冒症狀，主治風熱犯肺的感冒，能疏散風熱、宣肺止咳，症狀出現咳嗽、微發熱、微口渴、苔薄白。如咳嗽痰黃、苔薄黃，肺熱較甚者，宜加黃芩二錢、浙貝二錢以清肺化痰。

防治風熱感冒的青草藥茶

亦可使用青草藥茶，作為預防或治療風熱感冒，以下介紹供參考。

「**異莖六稜菊**」：又稱臭靈丹，味苦、辛性寒。能清熱解毒、消炎、消腫，治療風熱感冒，取六稜菊三錢，水煎一日分三次服，連服二～三天。

「**嶺南野菊**」：又稱鹹蝦花、狗仔花，味苦性平。取嶺南野菊一兩、山芝麻一兩，水煎一日分二次服，治風熱感冒、瀉熱。

「**下田菊**」：又稱麻芝糊、四葉紫蘇，味辛甘性微寒。取下田菊五錢，煎水服，或鮮下田菊二兩，搗汁加糖適量服，治感冒高熱、消腫、排膿。

「**薄荷**」：又稱升陽草、夜息花、香荷葉，味辛性涼。能疏風散熱、消腫止痛、消熱解表，取薄荷二錢、蔓荊子、菊花各三錢，金銀花四錢水煎服，治風熱感冒、頭痛鼻塞。

「**風輪菜**」：又稱小本夏枯草，味辛、苦性涼。能疏風清熱、解毒消腫，取風輪菜一兩，水煎服，治風熱感冒。

「**馬鞭草**」：又稱茶米草，味苦性微寒。能抗菌、消炎止痛，取馬鞭草一兩，水煎一日分三次服用，治感冒發燒。

「**山桂花**」：又稱杜莖山、鯽魚膽，味苦性寒。能祛風、利尿、消腫，取山桂花五錢，水煎服，治感冒頭痛。

「**落新婦**」：又稱小升麻，味苦性涼。能祛風、清熱、解毒消炎，取落新婦根五錢，水煎服，治風熱感冒。

「**長梗滿天星**」：又稱空心蓮子草、水蘿菜，味苦微甘性寒。能清熱利尿、涼血解毒，取長梗滿天星全草一兩，水煎服，治流行性感冒及感冒發燒。

當罹患到較重流行性風熱感冒時，在中醫的治療藥方以「銀翹散」加減方最為常見，其配伍是金銀花四錢、連翹四錢、牛旁子三錢、淡豆豉三錢、盧根三錢、桔梗二錢、淡竹葉二錢、甘草二錢、荊芥三錢、薄荷一錢，能疏散風熱、清熱解毒，由於配伍嚴謹，療效可靠，已成為外感風熱的代表方。發熱較重加板藍根三錢、大青葉二錢；口渴甚者加花粉三錢以生津止渴；咽喉腫痛者，加玄參三錢以清熱利咽；咳嗽重則加川貝母三錢。沐浴法則用桑葉、菊花、荊芥、薄荷各四錢，蘆根一兩，取經過兩次煎水的去渣藥汁混合，溫時拿來擦浴全身或在浴缸加溫水泡浴，每回十～二十分鐘，每天兩次，利用內服外浴效果更好，痊癒快。