

■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。



感冒

的食療與藥膳(下)

中醫將感冒歸類兩大型，風寒型、風熱型、但細分之下還有暑濕型、氣虛型。

暑濕感冒：常發生在夏季，除了一般的感冒症狀外，還伴隨高熱有汗不解、身重倦怠、胸悶惡心、嘔吐、腹瀉、尿黃少、便溏、舌苔黃膩、脈濡數。

飲食療法：在徵兆不明顯或症狀輕微時，中醫理論的指導原則是清熱解暑、化濕和中。以下的食膳、藥茶可供參考。

「麻黃綠豆湯」：麻黃三錢、甘草三片、綠豆一兩。將綠豆及麻黃洗淨，三種加水煎煮滾後，把上層浮出的泡沫去除，改用小火煮至綠豆開花即可趁熱喝湯服食。能清熱解毒、發汗抗菌。

「綠豆薏仁湯」：綠豆一兩、薏仁一兩。將綠豆、薏仁洗淨，加水煮滾，把上層浮渣去除，改小火直到熟爛即可食用。能消暑祛濕、降火解毒。

「茵陳蒿茶」：茵陳蒿一兩、冰糖適量。將茵陳蒿洗淨，加水煎煮滾後，換小火約三十分鐘去渣取汁，再加冰糖，待溶化後即可，當茶飲。

能清熱利濕、降壓，又促進膽汁的分泌和排泄作用，也同時刺激胃分泌素，而能健胃整腸助消化，是夏季清暑祛濕的理想保健青草茶。

「白茅根茶」：白茅根一兩、玉米鬚五錢、甘蔗頭五錢。將三種洗淨，加水煎煮滾後換小火約二十分鐘，去渣取汁即可，每天二次飲用。能清熱利濕、降壓涼血及消除疲勞、解渴生津，亦是消暑退火最佳飲料。

「三花飲」：金銀花五錢、菊花三錢、茉莉花一錢。將三種洗淨，取適量水煮開後放入三味藥材，勿久煎煮，約五分鐘即可，去渣取汁。亦可加少許蜂蜜或冰糖，當茶飲(溫飲或涼飲皆可)。能消暑利濕、清肝明目，易口苦口乾者或老年人眼睛乾澀，可常飲此茶。

「健脾和胃飲」：陳皮二錢、甘草二錢、山楂一錢、茯苓一錢、藿香一錢。將五味藥材洗淨，加水適量煎煮滾後換小火約二十分鐘即可去渣取汁，待涼後當茶飲。能行氣祛濕、健脾和胃，對多食冷飲或飲食不調而腹脹、腹瀉者，此茶飲可助消脹除濕。

「紫蘇薏仁粥」：蘇葉三錢、薏仁一兩。將蘇葉加水煎煮滾後換小火約三十分鐘，去渣取汁備用，再將薏仁加水煮成粥，等粥熟爛時，把藥汁混入薏仁粥中即成。能解表散熱、健脾利濕。

防治暑濕感冒的 青草藥茶

亦可取青草藥茶，作為預防或治療暑濕感冒，以下提供作參考。「鳳尾草」又稱井邊茜、小鳳尾，味淡微苦性寒。取鳳尾草一兩，煎水服，能清熱利濕、涼血解毒。「竹葉菜」又稱馬耳草、飯包草、味苦性寒。取竹葉菜一兩，煎水代茶飲，能清熱解毒、利濕消腫。「霧水葛」又稱糯米藤、膿見消，味甘淡性寒。取霧水葛一兩，煎水服，能清熱利濕、解毒排膿。「水蓼」又稱水紅花、辣蓼草，味辛性平微溫。取水蓼、淡竹葉、薑茅草各一兩，以五碗水煎成三碗，分三次服，治感冒大熱，能化濕行滯、祛風消腫。「大葉溲疏」又稱蜀七、百祥花，味苦澀性平。取大葉溲疏根、忍冬藤、山澤蘭、黃藤根各五錢，煎水去渣取汁調蜂蜜少許服食，治感冒發燒不退，能祛風除濕、消炎。「毛冬青」又稱烏尾丁、山冬青、六月霜，味甘微苦性平。取毛冬青根五錢，煎水服，能清熱解毒、活血通脈，治感冒、痢疾。「大青」又稱鴨公青、野地骨、觀音串，味苦



性寒。取大青根二兩，水煎，一日分二次服食，治感冒發熱，能清熱解毒、祛風除濕。

在罹患較重的流行性暑濕感冒時，依中醫的治療方以「新加香薷飲」加減方最為常見，其配伍是金銀花四錢、香薷三錢、鮮扁豆花三錢、厚朴四錢、連翹三錢，能祛暑清熱、化濕和中。另夏季外感風寒，內傷濕滯所致的惡寒發熱、脘腹脹痛、惡心嘔吐、腸鳴泄瀉、苔白膩等，以「藿香正氣散」較常見，其配伍是藿香四錢、蘇葉三錢、白芷三錢、大腹皮三錢、茯苓三錢、半夏麴三錢、厚朴三錢、白朮二錢、橘皮二錢、桔梗二錢、炙甘草一錢、生薑三片、大棗二個，能解表化濕、理氣和中，此方治感冒，對夏季飲食不潔造成的上吐下瀉有效。沐浴法則用藿香、香薷、厚朴、蘇葉、淡豆豉各四錢，取經過兩次水煎煮的去渣藥汁混合，溫時拿來擦浴全身或在浴缸加溫水泡澡，每回十～二十分鐘，每天兩次，以內服外浴，痊癒較快。

氣虛感冒的症狀與防治

氣虛感冒：惡寒發熱、頭痛鼻塞、咳嗽痰白、氣短懶言、倦怠乏力、舌苔淡白、脈浮無力等症狀表現。飲食療法：當徵兆不明顯或症狀輕微時，處治依中醫理論的指導原則為益氣解表。以下的食膳、藥茶可供參考。

「參杞茶」：西洋參三

錢、枸杞二錢。將此二味藥材，水煎作茶或用熱開水沖泡均可，宜溫飲。能提神益氣、滋腎養陰，使抵抗力增強，對老年人或身體虛弱者有效果。

「活力湯」：黃耆、黨參、麥冬各三錢，刺五加二錢、五味子一錢及雞腿肉五兩。將雞腿肉切塊與藥材一起燉煮即可，喝湯食肉，能增強元氣，補充體力，對身體虛弱者可增強抵抗力，但有發高燒者不宜服用。

「益氣健脾飲」：西洋參二錢、黃耆三錢、當歸一錢、白朮二錢、陳皮一錢、甘草一錢。將六味藥材洗淨，加水適量煎煮，當成茶飲用，能益氣健脾，對中氣不足易疲勞而感冒久不癒者，效果不錯，常飲用能提升抵抗力。

「精力粥」：西洋參二錢、茯苓二錢、白朮二錢、甘草一錢、胚芽米三兩。將四味藥材洗淨，加水四碗煎煮成二碗，去渣取汁備用，再把胚芽米煮成粥，等熟爛時加入藥汁，用小火煮三分鐘即可，溫服，能益氣增強脾胃，對容易感冒的人，可加強脾胃功能，使體質的抵抗力改善。

「玉屏風散湯」：西洋參四錢、黃耆三錢、白朮三錢、防風三錢、瘦豬肉三兩。將四味藥材洗淨，取五碗水煎煮至二碗時，去渣取汁，再把瘦豬肉與藥汁燉熟，食肉喝湯，能益氣祛邪、固表止汗，對氣虛身體動不動就感冒的老弱、孕

婦或營養不良者，有增加免疫力的效果。

氣虛感冒的防治青草藥

亦可使用青草藥茶來預防或治療氣虛感冒，以下供作參考。「廣藿香」又稱左手香、海南藿香，味辛性微溫。取鮮葉五錢搗汁加蜂蜜調勻，服食，治感冒發燒，能行氣解熱、發表和中。「白紫蘇」又稱假紫蘇，味辛性溫。取白紫蘇、防風、川芎各二錢，陳皮、甘草各一錢，生薑二片，煎水服食，治感冒發燒、風寒、胸悶，能發表散寒、理氣。「疏鋸齒薺萼」又稱大葉香薷、熱痲草，味苦微辛性溫。取疏鋸齒薺萼、蘇葉各三錢、蔥白二枝、生薑三片，水煎服食，治傷風感冒，能散寒發表、祛風順氣、溫中止痛。「山胡椒」又稱豆豉薑、山蒼子、山雞椒，味辛性溫。取山胡椒根一兩，水煎服，治感冒頭痛，能祛風理氣。

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。若是罹患風寒感冒者，可多食生薑、蔥、黑糖茶等，忌諱吃寒涼生冷的食物；風熱感冒出現咽喉腫痛者，宜用清淡解熱的飲食，不宜吃辛辣刺激類的食品。

翹