

# 評析紓緩感冒的經驗談

文／陳潮宗 中醫師

## 一、熱鹹檸檬茶

用新鮮檸檬切1、2片薄片，放些鹽巴約1公克，再沖熱開水1杯，並趁熱喝。熱鹹檸檬茶能順氣化痰、消除疲勞，飯前飯後都可以喝，不會傷胃。每1杯可沖3次，第2、3回沖時，不需再加鹽巴，注意不可沖冷開水。在感冒剛開始時每天多喝幾杯，就不至於惡化，而且好得很快。檸檬經開水加熱後，會產生一種天然的化合物——羥苯甲基氨基乙醇，這種物質是一種類似天然的類固醇，能解除感冒、身體循環淤阻充血的症狀。而鹽巴可平衡體質中和疲勞引起的痠痛，就好比打點滴一樣。

### 熱鹹檸檬茶除頭痛

醫師評析：咖啡因可以緩解緊張性的頭痛，鹽分則可以補充一些身體的電解質，另外，檸檬中的維生素C可以抗發炎、預防感冒。茶中的咖啡因對於緩解感冒的頭痛較無明確的證實，所以熱鹹檸檬茶不建議拿來治療頭痛。

## 二、蔥花稀飯

稀飯煮熟加1大匙蔥花，每餐吃1、2碗，熱呼呼的蔥花稀飯一下肚，身體馬上溫暖起來，然後再蓋個厚被子，出身熱汗，感冒自然就減輕了。吃生蔥可以殺死口腔中的病菌，因為蔥的表皮細胞中含有大量的揮發性油（蔥蒜辣素），因而在感冒流行時，吃點蔥大有幫助。

### 感冒吃蔥花稀飯

醫師評析：蔥有發散風寒、祛除酸痛的功效，吃生蔥可以殺死口腔中的病菌，因為蔥的表皮細胞中，含有大量的揮發性油（蔥蒜辣素），在感冒流行時，吃點蔥是大有幫助的。

## 三、紅糖薑湯

3公分長的生薑2、3塊，拍碎，加2大匙紅砂糖，煎湯，每天早晚飯後喝1杯。到超市便利商

店買可隨沖之薑茶包來泡，一樣有效果。生薑可逼出寒氣，紅糖富含鐵質，補血補充力氣，對付病毒。

### 紅糖薑水顧喉嚨

使用方法：趁熱服下，並多加衣物使身體發汗。

功效：適合感冒、發熱頭痛、喉痛沙啞的人，因為生薑含有薑辣素，可使心臟加快跳動，擴張血管，血液流動變快，讓全身熱起來。紅糖，味甘，性溫，能緩解疼痛、行血活血。但喉嚨疼痛時則不可服用。

醫師評析：薑可以發散風寒，緩解全身痠痛，此秘方適合風寒感冒者，通常此類感冒的發燒不會超過38°C適用，因為發燒超過38°C屬於細菌引起的感冒，就不適合使用。

## 四、熱番石榴茶

2個平常吃的台灣小番石榴，或1個泰國大芭樂，每個切成4片，加入7碗的水，煮開後再以小火煮5分鐘，去渣當茶喝。熱番石榴茶有清熱、解毒、利尿和消炎的作用，尿尿次數增多，感冒病毒就會隨小便清出去。

### 熱番石榴茶治感冒

熱番石榴茶有清熱、解毒、利尿和消炎的作用，尿尿次數增多，感冒病毒就會隨小便清出去。

醫師評析：番石榴富含維生素C，多吃可以抗發炎、預防感冒，不過維生素C很容易在烹調過程中流失，建議生食較佳。另外，感冒病毒並不會隨小便排出，排尿可清除身體的廢物，細菌或是病毒在體內死亡後，其成分會被分解，其中蛋白質就成了氨，肝臟將氨轉變為尿素，再由血液帶至腎臟，血液中的尿素和多餘的水，由腎臟形成尿液，再把身體的廢物排出。

## 五、薏米扁豆粥

至米店買薏米及扁豆，以薏米及扁豆各半碗煮成粥，每天早晚飯前吃1碗，喝到好為止。薏米扁豆強健脾胃去濕氣，能加強腸胃吸收能力，胃腸吸收能力好，自然有體力來對抗感冒病毒。

## 六、地瓜薑湯

以1個大地瓜削皮後切成小塊，1塊生薑切成薄片，加水6碗煮熟後，再加5大匙紅糖，每天早晚飯後喝1杯，地瓜補充營養，生薑可去寒，一定很有幫助。

醫師評析：含有薑的成分都是祛寒作用，風寒感冒較適合使用，風寒感冒就是未發高燒，身體畏寒的類型的感冒。

## 七、薄荷茶

至市場或青草店買新鮮薄荷葉，每次用1兩沖熱開水喝，每天早晚飯後喝1杯，適合口乾、喉嚨痛、沒有痰或痰黃黑的熱感冒，喝到好為止。薄荷，味辛苦，性溫，含薄荷精及單寧酸等，能發汗、退熱和殺菌，可治傷風頭痛、支氣管炎、防止痙攣、宿食不消、健胃及通利關節等。

### 薄荷茶治感冒

醫師評析：適合口乾、喉嚨痛、沒有痰或痰黃的風熱感冒。薄荷，味辛苦，性溫，含薄荷精及單寧酸等，能發汗、退熱和殺菌，可治風熱頭痛、支氣管炎、消化不良，還有健胃的功能，加入綠茶或是茉香綠茶，風味更佳。

## 八、紫蘇茶

至市場青草店買紫蘇葉，每次用手抓1把，加水5碗，煮滾再煮3分鐘，每天早晚飯後喝1杯，喝到好為止。紫蘇，味辛，性溫，常用於發汗祛寒、降氣化痰、肺氣喘急、心腹脹滿、安胎及魚蟹中毒。

## 九、熱梅茶

每次用5個醃漬蘇梅或紅鹽梅(可到大超市購買)，沖熱開水1大杯，攪拌5分鐘再喝，早餐與晚餐各喝1杯，喝到好為止。梅子內含蘋果酸、枸橼酸、琥珀酸等，有顯著的抗菌作用，對於各種細菌如大腸桿菌、痢疾桿菌、傷寒桿菌等，均有抑制的作用。因此，對感冒有一定的效果。

功效：梅子有收斂作用，對頭脹痛的人，有明顯的幫助。紫蘇則可去寒、去痰。

醫師評析：梅子內含蘋果酸、枸橼酸、琥珀酸等，有抑菌作用。紫蘇，味辛，性溫，功能與薄荷類似，可以疏散風熱、止咳化痰、解毒作用，常用於散風熱、降氣化痰、肺氣喘急、心腹脹滿、安胎及魚蟹中毒，因此，對感冒有一定的效果。對感冒的頭昏頭暈也很有用。

## 十、檸檬汁

用半個檸檬榨汁，加1小匙蜂蜜，三餐飯後沖1杯冷開水喝，喝到好為止。

檸檬汁有豐富的維生素C，能生津止渴、健脾開胃、強壯身體、減少咳嗽。

醫師評析：也是補充維生素C來抗感冒

解

作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教你教我遍尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氣」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因屬於個人，其所領略之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。

我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我才可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒了一切的失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。

# 在你，在我 美的小語

作者／邱七七

出版：豐年社

定價：NT\$ 200元

郵政劃撥00059300財團法人豐年社

(郵購另加掛號郵資60元)

門市部02-2362 8148轉230

台北市溫州街14號一樓

