

2019年11月13日，国家卫生健康委办公厅、国家中医药管理局办公室发布《关于做好今冬明春流行性感冒医疗工作应用中医的通知》，其中提出要在流感医疗救治中充分发挥中医药特色优势，辨证论治，提高临床疗效。

那么，中医药在“识流感、防流感、治流感”方面有何独特优势？请听听衡阳市中医医院治未病专家刘玲娥怎么说——

A 中医防治流感古而有之

中医治疗流感具有上千年的历史。最早在《内经》中有相关描述记载：“五疫之至，皆相染易，无问大小，症状相似”，后张仲景、吴鞠通历经瘟疫大流行，总结病例写成《伤寒论》以及《温病条辨》，为现代中医学临床治疗流感提供了宝贵的经验。中医泰斗邓铁涛曾说过：“中医不怕流感，早在1700年前的汉代张仲景已留给我们有效的学术与经验，加上明清医学家的研究成果，温寒并用，我们治流感胸有成竹。”历年国家卫生部门发布的流行性感冒诊疗方案中也多次提到中医药对于流感防治具有确切作用。

B 正不胜邪则发病

中医认为，人体之所以会患病，取决于两个方面，正气和邪气。正气是指人体的功能活动及其产生的抗病、康复能力。邪气泛指各种致病因素。正邪交争，若正气虚弱，正不胜邪，则发病；若正气充盛，正胜邪退，则不发病。发病与否的关键在于正气的强弱。所以中医治病历来重视扶助正气，防治流感也不例外。

“有人很少感冒，即是正气较强，常能御邪之故；有人一年多感冒，说明正气较虚不能御邪。正气不足或身体状态暂时低下是流感发病的决定因素。因此，要注意提升自身的抵抗力，抵御流感等病毒的入侵。”刘玲娥解释道，“中医防流感，通过增强人体的正气，或者通过清除体内寒、热、毒、瘀、火，使流感病毒失去了生存繁殖的环境，病毒自然就消亡了。”

正如《黄帝内经》云：“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”。无论风寒暑湿，还是具有传染性的病毒，乃至近年出现的雾霾，均是导致外感疾病的外因，必借身体之弱，才会导致疾病的发生。

C “驱邪扶正”治感冒

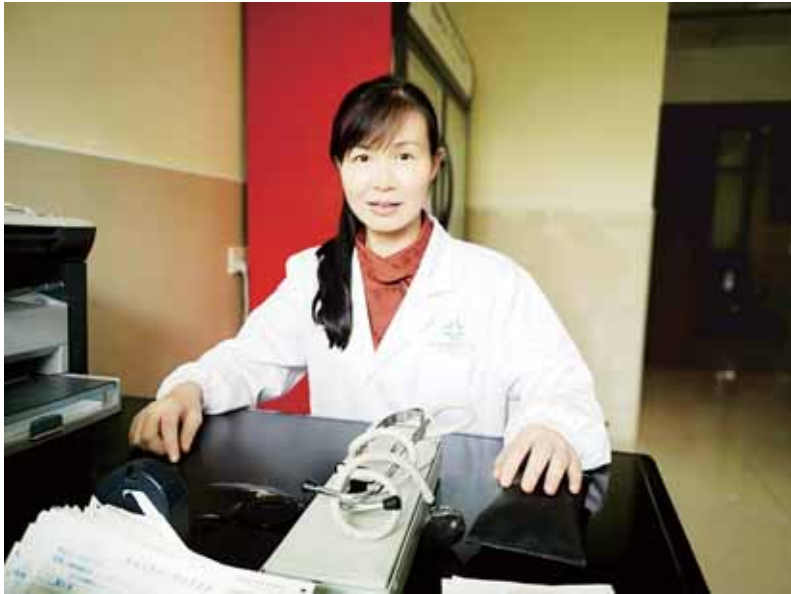
一般说来，流感大多具有聚集传染性，症状以高热多见，多伴有全身症状，如全身酸痛，咽喉痛、头痛、乏力等症状也较为突出，病程较长，容易并发肺炎、休克等重症。而普通感冒症状比较轻微，热势不高，主要表现为局部症状，以打喷嚏、流鼻涕，鼻塞为主，为散发性，很少聚集流行。普通感冒中最常见风寒感冒与风热感冒。其中风寒感冒症状为恶寒重，发热轻或不发热，头痛，鼻塞，流清涕，咽痒，咳嗽，多稀白痰。

“流行性感冒”，在中医称为“时行感冒”。属中医“温病学”范畴，由于至今为止，西医西药抗病毒的效果欠佳，所以应用中医中药辨证治疗流感便越发显得重要。一些患者经西药静脉滴注后症状不减，而经中医辨证用药后，往往病情很快好转。

中医对流感的分型分期不尽相同，在临床实践的基础上结合现代医学的分型，将其分为卫分证、

看中医如何「内外兼修」防感冒 冬春时节

■本报记者 刘臻



>> 专家链接

刘玲娥，高级职称，2001年毕业于湖南中医药大学，现任衡阳市中医医院治未病中心主任。被聘为湖南中医药大学附属医院教授、湖南省健康协会中医药管理分会常务理事及省中医治未病专业委员会副主委。擅长于应用中药及中医外治特色治疗各种慢性疾病及体质调理。

气分证、营血证。治法为清热解毒、止咳平喘、扶正固本。可以用衡阳市中医医院自制药感冒宁颗粒、贝杏止咳膏等，还可根据望闻问切，辨证论治、驱邪扶正应用汤药达到病去邪退。

冬春季节，是流感的高发时节，小儿、老人多为易感人群。今年4岁半的小龙感冒了，据小龙奶奶称，小龙只要一去人多的地方就容易“中招”，接着就是不停地咳嗽、流鼻涕、打喷嚏等，吃了不少药，病情总是反反复复，就是断不了“根”。于是，这次在朋友的介绍下，她带孩子来到了治未病中心。在看诊过程中，刘玲娥观察到孩子脸色发黄、舌苔白厚、指纹发青，并有纳差、便溏等症状，通过辨证分型判断其为脾虚型。于是为其开了中药配方颗粒以口服，并为其配置了可芳香化浊的香囊（自制）以随身佩戴。3天后，再来复诊时，孩子的咳

嗽症状消失。随后又为其开了中药调理脾胃。据孩子的奶奶说，如今，“孩子时常感冒的‘毛病’好多了，脸色也红润了不少”。

除了孩子以外，老人也是流感病毒的“主攻”对象之一。70岁的陈奶奶本就患有肺心病，近日由于感冒，咳嗽纳差、心悸等症状更是加重了不少，在外院就医时，医生劝其还是住院为好。看诊时，刘玲娥发现其舌苔黄、脉细浮数，四肢浮肿，属于阳虚痰热型。于是采取攻补兼施方法，为其开了7副中药汤剂，另加贝杏止咳膏。7天后，陈奶奶复诊，咳嗽症状消失，病情平稳。接着为其进行辨证分型调理体质。通过两个疗程调理后，陈奶奶欣喜地告诉刘玲娥，原本起码一年得住2—3次院的她已经一年没住院了，对于调理效果其十分满意。

小贴士

- 1.食疗方：新鲜生姜：45g；核桃：6个（个小的用10—12个，打碎带壳入药）；大枣：45g（红枣，掰开不用去核）；葱白：1—2根（东北大葱，即京葱，取白色那段，去须，每根切成4段，最后15分钟下）；黑豆：30g（黑皮黄心的为佳）。以上食材，加水约1000ml，煎煮45—60分钟，分多次频服，或分早中晚3次服，不翻煎。
- 2.流感流行期间，可用贯众15g，板蓝根12g，生甘草3g，煎服日一剂，连续五天。室内食醋熏蒸，可起到消毒预防作用。
- 3.保持室内空气新鲜，温度适宜。

- 4.慎起居，适寒温，锻炼身体，增强体质。
- 5.饮食宜清淡，吃富含营养而易消化食品，多饮开水。
- 6.防流感香囊：中草药浓郁的芳香能够刺激机体免疫系统，分泌免疫球蛋白，提高身体的抗病能力。因此，随身佩戴香囊对流感有预防作用。需要注意的是，香囊中的中药具有挥发性，时间过久易降低药效，建议每周更换一次香囊。香囊组成为：紫苏叶10g、白芷10g、荆芥10g、防风10g、薄荷10g、肉桂3g、丁香3g、细辛3g等。
- 7.中药及膏方调理体质，以增强人体抗病能力。