

### ◎夏季型感冒不易好 中醫食療緩解症狀

「立夏」了，氣候慢慢由春天走向夏天，天氣也逐漸變熱，由於人體機能亢進，處於一種高熱狀態，加上容易流汗，這時候就容易產生溼熱體質，因而造成痱子、溼疹，以及異位性皮膚炎等情況。此時若又加上愛吃冷飲，就會損傷脾胃功能、降低抵抗力，易造成夏季型感冒。

一般人都認為冬天氣候寒冷容易引發感冒，慈濟醫院阮膺旭醫師說，其實夏天若稍微不注意，所造成的感冒就更不好治療。夏天常有病人咳嗽不止、胸口悶、聲音重濁，看了多次醫生後，吃藥也不見改善。常見的病因多半由暑邪或溼邪引起，因為溼邪所引起的疾病不易治療、纏綿不癒，中醫認為脾胃功能如同人體的除溼機，如同居家環境的溼氣不容易去除，因而造成人體不適。

以中醫觀點來說，當天氣炎熱而人體毛細孔張開，流汗後又吃下寒的食物或吹冷氣時，就會造成毛細孔收縮，將暑邪、寒邪與溼邪同時藉由皮膚帶入體內，結果產生了「暑溼夾寒型」的感冒，通常這類型的感冒症狀會有頭重、倦怠、胸悶、大便黏膩、發熱、易煩燥、久咳不癒，若屬這類型的感冒，常用健脾益胃、清暑益氣的方式治療，可用清暑益氣湯、藿香正氣散。

針對暑熱型感冒，中醫可藉由食療達到緩和及治療效果，「清暑湯」包括菊花、金銀花、白扁豆等，可抗病毒、去除體內溼氣；「酸梅汁」包括酸梅、山楂、白朮，具有健脾胃及改善消化功能；「綠豆薏仁湯」可清熱、健脾、燥溼等效用。以中醫所建議的夏天食材，大部分以益氣生津、健脾、健胃為主，而藥方則以「生脈散」，包括黨蔘、五味子、麥門冬；藥品以「玉竹」、「粉光蔘」、「白朮」、「甘草」等。

阮膺旭表示，現在由於地球暖化，夏季中午的溫度動輒 35 度以上，最好不要在戶外活動或工作，應注意防曬，避免皮膚過度曝露在紫外線下，要適當補充水份，盡量以白開水取代冷飲，多吃蔬果，若想吃西瓜、水梨、綠豆、愛玉、仙草等消暑食品，最好不在晚上食用，以免無法達到消暑，卻反造成腹痛、腹瀉等腸胃道損傷問題，同時也要注意食物的保鮮，防止食物中毒。

(2011/05 康健雜誌 150 期 文·大林慈濟綜合醫院 江珮如)