

中医药教学

经常性感冒的治疗与调摄

马翔¹ 赵力学¹ 于跃¹ 马家宝²

(1 中国人民解放军 260 医院, 石家庄市胜利北街 346 号, 050041; 2 北京中医药大学东方学院中医临床专业)

关键词 经常性感冒/中医药疗法

感冒是多发病, 常人每年可数次感冒, 但若因生活调摄稍有不慎即易患感冒, 也就是经常性感冒, 则须中医调治。今将长期以来治疗经常性感冒的临床感悟, 以病因病机、兼症、治法、用药、生活调摄等为要点整理如下。

1 卫表气虚

卫气由脾胃运化的水谷精气所化生, 其分布不受血脉约束, 运行于皮肤、分肉之间, 散于体腔之内。“清阳发腠理”即指卫气敷布于肌表腠理。卫气“慄疾滑利”, 活动力强而流动迅速, 当肌表某部位受外邪侵袭时, 卫气迅速而有力地与外邪抗争, 护卫肌表, 防御外邪入侵。当卫气虚弱时, 保卫机体能力减弱, 易受风邪侵袭而罹患感冒。导致卫气虚弱的常见病因, 或为脾胃气虚, 水谷精气生成不足, 卫气化生减少; 或是大病、久病, 耗伤正气明显; 或因劳倦内伤、生活调摄失宜; 或先天禀赋不足、正气不充等。

临床表现除经常感冒外, 尚可见卫气虚弱脉症, 如自汗、乏力、畏冷、脉弱等。又因其发病原因不同, 可兼见相应临床表现, 如因于脾胃气虚者, 兼见食欲欠佳、餐后脘腹胀满、便溏、体瘦、面色萎黄、倦怠、舌质淡红、舌体或有齿痕、苔薄白或白稍腻, 脉虚弱或濡弱等; 因于大病、久病者, 兼相应病变表现; 因于劳倦内伤、生活调摄失宜者, 必有劳逸失调、不良生活方式史可询。

治疗以玉屏风散为主方, 加不同兼症的用药。若除“经常性感冒”主症外, 其他兼症不明显, 则玉屏风散泡水喝即可: 黄芪 30g, 白术 20g, 防风 10g, 少许茶叶, 泡水饮, 日不拘饮次, 随意即可, 饮至没味换新, 共 20~30 包即愈。若兼脾胃气虚, 则用玉屏风散加六君子汤调治: 黄芪 30g, 白术 20g, 防风 10g, 党参 30g, 茯苓 30g, 炙甘草 10g, 陈皮 15g, 半夏 15g, 山药 30g, 薏苡仁 30g, 水煎服, 日 1 剂, 约需 15~20 剂。因于大病久病、劳倦内伤所致者, 玉屏风散加相应虚损的用药。因于生活方式不良所致者, 则用玉屏风散茶饮的同时, 调整生活方式至最佳状态。

病案举例: 患者某, 男, 45 岁, 1992 年秋就诊。经常性感冒多年, 每个月至少 2 次, 常常感冒初愈数日又新感, 月月如此, 曾注射丙种球蛋白而无效, 前来求治。血、尿、便、心电图、胸透等常规检查均未见明显异常, 饮食、二便、睡眠等无异常, 遂开玉屏风散(黄芪 30g, 白术 20g, 防风 10g)30 包, 泡水饮, 日不拘饮次, 随意即可, 饮至没味换新, 并嘱其注意生活调摄, 如每日适量运动、饮食营养均衡全面、减轻工作负荷、定时起居、保证睡眠的时间与质量等, 结果服药当月仅感冒 1 次, 患者喜悦, 药尽后仍注重生活调摄, 而后多月感冒 1 次, 1 年 2~3 次, 属常人状态。经多年随访知, 经常性感冒顽疾, 未再复发。

2 营卫不和

营气和卫气均由水谷精气所化生。营气运行于血脉中, 对周身的脏腑组织器官有营养作用, 同时又是血液的组成部分。营行脉中, 主内守而属于阴; 卫行脉外, 主外卫而属于阳, 二者运行必须和谐协调, 才能维持正常的腠理开合、正常的体温、正常的防御外邪入侵的能力。反之, 营卫不和, 即可出现卫外功能低下而易于感冒的病证。

营卫不和既可由风寒(风邪为主)袭表所致, 也可因于营卫本身不协调。而营卫本身不协调多因于卫气不和, 所谓“荣气和者, 外不谐, 以卫气不共荣气谐和故尔。”营卫不和的临床表现除易于感冒外, 尚可见恶风、发热、自汗、“昼不精而夜不寐”等症状。治疗用桂枝汤调和营卫, 使营卫谐和则愈。须注意, 非风寒所致的营卫不和, 服桂枝汤时不必啜粥; 若营卫不和伴自汗日久、四肢稍冷且无内热者, 改用桂枝加附子汤更佳; 若营卫不和兼表虚明显者, 则桂枝汤加黄芪、白术更宜。

病案举例: 患者某, 女, 52 岁, 2007 年 03 月诊治。经常性感冒伴时常自汗、发热、恶风 1 年余, 身因汗常有黏腻感, 在石家庄市某医院吃药数月, 疗效不显, 所用中药不全详, 但知曾有三仁汤、平胃散、五苓散等, 目前除上述主兼症外, 尚觉胃脘堵塞、食后甚, 腰酸软, 睡眠欠佳, 舌淡红、苔白稍腻, 脉细缓。今辨证为营卫不

和为主,兼湿阻胃脘、肾精不足,用桂枝汤加味调治,桂枝 15g,白芍 15g,生姜 5 片,大枣 12 枚,炙甘草 10g,厚朴 10g,陈皮 10g,苍术 10g,茯苓 15g,薏苡仁 15g,巴戟天 10g,熟地黄 10g,山茱萸 10g,7 剂,水煎服。复诊时,自汗、发热、恶风有所缓解,又以上方加减调治前后共 20 剂左右,后停药观察数月,仅患感冒 1 次,且数日愈,而胃脘堵塞、腰酸软等症状亦告愈。

3 素有实热

火热之邪炎上升散,易使腠理疏松开泄,风寒外邪易通过疏松开泄的腠理而侵入人体,故有言曰:“有内热则易招致外感。”形成内热的常见原因可归纳为:1)情志性:情志不畅,气机郁滞日久化热;2)食物性:嗜酒、过食肥甘厚味(肥肉、牛羊肉、油炸食物、奶酪、奶油巧克力等高热量食品)易困脾生湿、生痰、生痢、化热;嗜烟、过食葱姜蒜辣椒韭菜茴香羊肉串等辛温之品,易生内热;3)外感性:感受外邪,未能及时表散,入里化热;4)病理产物性:如食积于胃肠、使胃肠之气郁滞日久而化热,小儿乳食不知自节,故食积化热者,小儿居多;痰饮、瘀血等在阳气亢盛状态下也会化热;5)误用温补之药:非阳气虚损证,误用且过用温阳益气药;非寒证,误用且过用热药;均会蕴积内热。

素有实热之人感冒后易现高热,平时多有以下共性表现:心烦、性情急躁、口苦、喜凉饮、汗出、尿黄、便干、或觉身热、或面红、舌质红或偏红、苔黄或薄白黄、脉滑数等。由于热邪所在部位不同,而又兼不同表现,如心火内盛,可兼心悸、失眠、舌面生疮等;肝胆湿热,可兼耳聾耳鸣、目赤痛、胁肋热痛、妇女白带发黄、阴痒等;胃有积热,可兼牙痛、牙龈出血等;食积化热,可兼脘腹胀满、嗝腐酸臭、不思饮食;中焦湿热,可兼低热、胸闷痞痞、纳差身倦、便溏或排便黏滞不爽;膀胱湿热,可兼小便频急涩痛等。

治疗素体实热的方剂较多,如黄连上清丸、黄连解毒汤、凉膈散、龙胆泻肝汤、清胃散、保和丸、甘露消毒丹、八正散等,应依据热邪性质和所在部位而选用相应方剂。如内有实热而没有明确部位,则可选黄连解毒汤清泄上中下三焦之热。

4 素有虚热

阴液不足,制约阳气无力,阳气相对过盛而产生虚热。此虚热亦有蒸迫津液外泄,疏松腠理的作用,但虚热之热力远逊于实热,不能日间疏松腠理、迫津外泄;当夜晚入睡时卫气入里,不能固密肌表,虚热方能疏松腠理蒸津外泄致盗汗,如夜眠时门窗未关,且后半夜温低,此时风寒易乘虚袭表。阴虚常见口咽干燥、五心烦热、眩晕、午后或夜晚潮热、盗汗、颧红等表现,肺阴虚

兼见干咳,或咯少量黏痰,心阴虚可兼见心悸、失眠等,肝阴虚可兼见胁肋隐痛、两目干涩等,肾阴虚兼见腰腿酸疲软、耳鸣等症。素有虚热的治疗应滋阴清热,即“壮水之主,以制阳光。”方药在知柏地黄丸的基础上加减即可。

5 生活调摄适宜

当气候变化时,及时适当增减衣服,季节变换要注意防寒保暖、或避暑乘凉。时行感冒流行期,慎接触感冒患者,减少在公共场所的停留时间。饮食结构以蔬菜、水果、五谷杂粮、肉蛋奶等为主。依据体质适当调整其比例,卫气虚者增加肉蛋奶的数量;营卫不和者饮食结构均衡全面即可;阴虚内热者,适当多食蔬菜、瓜果梨桃等;素有实热者,可酌加凉性饮食物,如黄瓜、丝瓜、苦瓜、西瓜、冬瓜、芹菜、菠菜、油菜、黄花菜、竹笋、番茄、茄子、莲藕、香蕉、梨、甘蔗等,减少或避免热性饮食物,如葱、姜、蒜、辣椒、花椒、韭菜、小茴香、枣、牛奶、牛羊肉、川菜、麻辣串、烟酒等。

加强身体锻炼,增强身体适应气候变化的调节能力,对预防感冒十分必要。此外,有固定的作息规律,勿轻易打乱,减少不必要的劳心费神,心态平和宁静等,这些均有利于人体内分泌功能稳定、有利于免疫功能正常,也会对感冒有间接预防作用。

(2008-10-29 收稿)

《世界中西医结合杂志》2011 年征稿征订启事

《世界中西医结合杂志》(CN 11-5511/R,ISSN 1673-6613)是国家新闻出版总署批准创刊,由中国科学技术协会主管,中华中医药学会主办的国家一级期刊,面向国内外公开发刊。本刊为中国科技核心期刊,2010 年被评为中国科协精品科技期刊示范项目。由中国科学院院士、国家最高科技奖获得者吴孟超任名誉主编,著名中医学家、中国中医科学院资深研究员路志正教授任主编。辟有专家论坛、名医经验、临床研究、实验研究、思路与方法、医史文献、药物研究、综述等栏目。

本刊已被《中国科技论文统计源期刊》《中国学术期刊综合评价数据库统计源期刊》《中国期刊全文数据库全文收录期刊》《中文科技期刊数据库》《中国学术期刊(光盘版)》波兰《哥白尼索引》IC 源期刊、美国《乌利希期刊指南》收录。

本刊属医学类科技期刊,以国内外中医药、中西医结合临床、科研、教学人员为读者对象。主要报道中医及中西医结合在临床、科研等方面的经验和成果,探讨中西医结合的思路和方法,介绍相关领域的国内外进展,开展学术讨论。

本刊为月刊,2006 年 7 月创刊,大 16 开本,每期 96 页,每月 28 日出版。定价 10 元,120 元/年。全国各地邮局均可订阅,国内邮发代号 80-538;国外向中国国际图书贸易总公司订阅,代号 M7968。联系地址:北京市朝阳区北四环东路 115 号院 6 号楼 109 室,《世界中西医结合杂志》编辑部。邮编:100101。电话:010-64822253,64822337。传真:010-64822253。网址: <http://www.zhongxi.org>。E-mail: sjzxyjh@126.com。