

注意調養不怕感冒

劉憲平 2009/5/4

醫道寶典 黃帝內經上說：“今夫熱病者，皆傷寒之類也。”意思是說，絕大多數的發燒症狀都是因為抵抗力不足；傷於寒邪而發病，或者人體六氣、十二經脈系統早就已經寒火失調、正虛邪實，給感冒病毒預留了可乘之機所造成的必然結果。重點是 黃帝內經上所說的：“治病必求於本。”事實上“發燒”代表自體免疫網絡正在克盡職責、與感冒病毒展開殊死戰鬥，順應自然規律的正確治療，絕不會積極考慮退燒等枝節的小問題，相反的、只要“六氣、十二經脈系統”恢復其平衡和諧的正常運作，免疫網絡順利發揮功能，感冒病毒與發燒、咳嗽等指標症狀就會立即自動消失。所以 經上說：“因而調之，真氣得安、邪氣乃亡。”醫生只要懂得順勢而為，別亂出餽主意、硬扯自己免疫網絡的後腿就好。繼 2003 年 SARS 非典大流行的慘痛教訓以來，時光匆匆流逝，不知道我們醫學界的大老；把“治人不必治病”的基本觀念搞清楚沒有。如今 A 型 H1N1 新流感的大潮又要到來！這一波症狀跟一般感冒非常相似的流感新病毒變化多端、來勢洶洶，發病年齡層主要在二十歲到四十幾歲的青壯年，已經造成墨西哥一百多人的死亡，死亡率約為 6、4% 左右，伴隨的症狀有：發燒、咳嗽、喉嚨痛、頭痛、全身酸痛、畏寒以及噁心、腹瀉等，最麻煩的是在發燒症狀出現的前一天就具有傳染力，讓人難以區分、防不勝防。其實、保持健康的身心；使六氣、十二經脈常處於“平衡和諧，流暢自然。”的正常狀態，並且按照血型攝食；避免浪費體力，才是最佳的疾病防治之道。無論平時是否體弱多病、容易感冒，都需要及時注意調理保養、以“改善體質”治根本，救急治標則當然要勤洗手、戴口罩、消毒殺菌、遠離感染源，設法更積極的做好其他所謂的預防與因應措施。

黃帝內經上接著說：“其死皆以六七日之間，其癒皆以十日以上。”事實上一般感冒大約有四分之一的人；在罹病兩個星期之後，還會持續其咳嗽的症狀，主要是鼻腔還在發炎，上呼吸道的分泌物倒流而造成咳嗽不斷，以及感冒使得呼吸道格外脆弱，對於溫度變化等刺激過度反應，戴口罩，可以保護脆弱的上呼吸道，又可以避免傳染給別人。一般感冒到了第五天是一個轉捩點，應該比第二、三天的症狀減輕很多，如果症狀反而惡化，例如咳嗽的分泌物愈來愈多，或者顏色、濃稠度的改變，就要懷疑是否屬於二度感染。二度感染的症狀可能出現在鼻竇或肺部，前者會有鼻子痛、眼睛痛的現象，後者則出現好像要用力清喉嚨一樣的深咳，而且通常咳出的痰；顏色會愈來愈深、也愈來愈濃。如果發現胸悶、呼吸困難、皮疹等進階症狀時，就需要進一步尋求妥當的醫療照顧。

俗話說：“吃喝睡好、心情好，不生病。”根據統計，每天睡眠少於七小時者得感冒的機率，是睡滿七小時以上者的將近三倍。睡眠效率低於 92% 的人，

得感冒的機率，是睡眠效率 98%以上之人的五·五倍。國外的研究也顯示“壓力會造成感染風險的增加。”所以；睡的好、睡的夠，多喝好水、顧好早餐、營養均衡、注重衛生，個性好、修養好、善於隨順自然、舒解壓力、管理情緒；維持良好的心情、正常生活與運動習慣，使六氣、十二經脈經常保持“平衡和諧，流暢自然。”的最佳正常狀態，對於防治疾病，當然具有正面積極的直接幫助。或者、根據脈診結論；針對各人的體質偏頗之處，給予最適當而自然的調節對制，或者以平時常用的“神農七仙穀”與“羅漢果養生茶”等營養補充品；配合優質好水的飲用來慢慢調理，都可以有效改善體質、維護健康、遠離感冒、免於病痛。