

感冒用中成药,您用对了吗?

冬季感冒多发,许多人在出现症状时会选择中成药来缓解。然而,面对银翘片、板蓝根颗粒、小柴胡颗粒、感冒清热颗粒等诸多药品,应该如何选择?这些中成药看似都治感冒,其实各有侧重,对应着不同类型的外感病症。若药不对症,不仅效果不佳,甚至可能加重病情。

与西医将感冒主要归因于病毒、细菌等病原体感染不同,中医认为感冒是外邪侵袭人体所致。其“外邪”主要分为风寒和风热两大类,此外还有暑湿感冒等特殊类型。辨证准确,方能用药见效。

风寒感冒

病因:感受风寒之邪。

典型症状:怕冷明显,发热较轻,无汗,头痛,肢体酸痛,流清涕,咳白稀痰,口不渴或喜热饮。

舌象:舌苔薄白。

治疗原则:辛温解表,宣肺散寒。

常用中成药:感冒清热颗粒,药性偏温,适用于风寒感冒初期,虽有“清热”之名,实则以疏风散寒为主;荆防颗粒,适用于风寒感冒,尤其伴头痛、身痛明显者;正柴胡饮颗粒,适用于风寒感冒初期,发热、头痛症状较突出者。

风热感冒

病因:感受风热之邪。

典型症状:发热明显,怕冷较轻,有汗,咽喉肿痛,流黄浊涕,咳黄黏痰,口渴喜冷饮。

舌象:舌苔薄黄,舌质偏红。

治疗原则:辛凉解表,清热解暑。

常用中成药:银翘解毒片(颗粒),为风热感冒常用药,适用于发热、咽痛明显者;板蓝根颗粒,适用于风热感冒,尤宜于咽喉肿痛时辅助使用;双黄连口服液,适用于风热感冒,伴发热、咳嗽、咽痛症状明显者。

特殊类型

藿香正气系列(水、胶囊、丸):适用于暑湿感冒(夏季常见),症见发热、胸闷、恶心、腹泻等。

小柴胡颗粒:适用于感冒病程中出现寒热往来(一会儿冷一会儿热)、口苦咽干、食欲不振等,中医辨证属“少阳证”者。

辨证论治是关键

中成药的精髓在于“辨证论治”。感冒虽常见,亦需区分寒热虚实。用药前应了解基本辨证知识,仔细阅读药品说明书的“功能主治”,对照自身症状,对症用药。

出现以下情况,请及时就医

感冒症状持续3天以上无缓解或进行性加重;出现高热(体温超过39℃)、严重头痛、呼吸困难、胸痛等症状;婴幼儿、老年人、孕妇及有基础疾病(如心脏病、糖尿病)的患者感冒时;自行用药2~3天后,症状未见改善。

(周口市中医院 郭俊浩)

协办单位
周口市中医院

本版图片由周口市中医院提供

膏姜灸

温通经络驱风寒,巧治痹症护安康

风寒痹症是中医临床常见的痹证类型,多因外感风寒湿邪,侵袭经络关节,导致气血运行不畅。其临床常表现为肢体关节冷痛、屈伸不利,遇寒加重,得温则缓等症状,秋冬季节尤为高发。膏姜灸作为中医特色外治疗法,是调理风寒痹症的良方。

膏姜灸核心原理

膏姜灸的作用机理源于中医“寒者热之”“痹者通之”的治疗原则。该疗法将膏剂、艾灸与生姜三者相结合,通过局部温热刺激与药物渗透,达到温经通络、祛风散寒、通痹止痛的功效。长期调理还可增强机体抗寒能力。

1. 生姜:祛寒解表

生姜性温、味辛,归肺、脾、胃经,能温通经脉、祛散寒邪,缓解因风寒凝滞所致的筋脉拘急、关节冷痛。

2. 艾灸:温通气血

艾灸借助艾绒燃烧产生的温热之力,渗

透肌肤,温煦气血,疏通经络,改善局部气血瘀滞,从根源上调理痹症的核心病机。

3. 膏剂:扶正固本

膏姜灸所用膏剂多配伍温阳、活血、通络的中药(如肉桂、当归、川芎、独活等),通过皮肤渗透入体内。该法既可辅助驱邪,又能滋养脏腑、扶助正气,降低痹症复发几率。

膏姜灸适应症

1. 肢体关节冷痛

常见于肩、颈、腰、膝、肘、腕等部位,疼痛位置固定,遇冷风、冷水、阴雨天气或气温降低时加重,热敷或保暖后症状可明显缓解。

2. 关节活动不利

关节屈伸受限,伴有僵硬、麻木感。

3. 肌肉不适

风寒侵袭所致的颈、肩、腰、背肌肉痉挛、酸痛、畏寒,遇寒后症状加重。

(周口市中医院 朱春艳)

大寒迎岁终 膏姜灸暖身

今日适逢二十四节气之末——大寒。“小寒大寒,无风自寒”的民谚,道出了此时的严寒特征。此时自然界阴寒极盛,而春生之阳气也已悄然萌动。此阶段养生,既需御寒固表,更应顺应“冬藏转春生”的自然规律,为来年健康蓄积能量。膏姜灸作为一项中医外治法,正适宜于此节气施行。

膏姜灸有助于缓解大寒时节常见的多种不适,例如:手脚冰凉、畏寒怕冷;因寒邪侵袭所致的反复感冒、鼻塞流清涕;以及脾胃虚寒引起的腹胀腹痛、宫寒痛经等。

膏姜灸操作步骤:

把调配好的中药膏剂均匀涂在不适部位;

将备好的姜末平整铺在膏剂上;

在姜末上放置艾绒,即可开始施灸。

以皮肤温热泛红、没有灼痛感为宜。

(周口市中医院 张珂畅)



准备中药膏剂、姜末、艾绒等。



把中药膏剂均匀涂抹在不适部位。



点燃艾绒。

本版组稿 李鹤