

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，清热解毒。

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）

本版组稿 李鹤