

得了流感，使用中成药之前 先分清“寒”“热”

文 / 上海市浦东新区人民医院 陈业



流行性感冒（以下简称“流感”）是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，与普通感冒显著

不同；该病具有明显的季节性流行特征，每年冬春季全国各地流感的发病率都会增高。流感起病

较急，老年人群、低龄儿童、妊娠期女性和伴有慢性疾病等高危人群容易发展为重症。流感虽与感冒



不同,但表现出来的症状和感冒却很相似,而且同样也属于自限性疾病——所以,对于免疫力正常、不

伴有并发症的流感患者来说,积极对症治疗即可,一般发病3~5天后体温会逐渐恢复正常,全身症状也

会慢慢改善;咳嗽的缓解和体力的恢复可能需要较长时间。对于感染流感病毒的高危人群,为了避免其发展为重症,权威指南建议在发病48小时内使用抗病毒药物(如奥司他韦、玛巴洛沙韦)治疗,可有效减轻症状及并发症,缩短病程,降低病死率。

在流感的治疗过程中,为进一步缓解不适,改善症状,很多人会将目光转向中成药,希望“中西”合璧,双管齐下,药到病除;但是,他们中的一些人希望却落空了:服用中成药后症状不仅没有缓解,反而加重了,这是为什么呢?

答案很简单:因为用错药了。那么,面对不同的流感症状,不同人群该怎么合理选用中成药呢?

选药方面,最重要的一点是就要分清是“热证”还是“寒证”——如果是热证用热药,或者是寒证用寒药,不仅不利于原有疾病的康复,还可能会加重病情。一般情况下,风寒证大多由于受到风邪和寒邪的侵袭而引起。除了鼻塞、喷嚏、咳嗽、头痛等一般症状外,风寒证还有畏寒、低热、无汗或少汗、头痛身痛、流清涕、吐稀薄白色痰、咽喉红肿疼痛、口不渴或渴喜热饮、舌苔薄白等特点。风热证则表现为发热重、微恶风、头胀痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞、黄涕、口渴喜饮、舌尖边红、苔薄白微黄、便秘等特点。

此外,轻症流感还有表寒里热证、热毒袭肺证等证型。表寒里热证除了具有恶寒、高热、头痛、身体酸痛、咽痛、鼻塞流清涕等风寒证的外在表现,还具有口渴、大便

秘结、舌质红、苔薄或黄、脉数等热证的内在本质；而热毒袭肺证则是疾病由表入里的转化过程。所以，分清“寒”“热”后再辨证用药，才能发挥药物的最佳疗效，同时将不良反应降至最低。今天，我们就来聊聊如何根据流感不同证型选用中成药。

一、分清不同证型

1. 风寒证

对于风寒证流感，推荐选择具有辛温解表功效的中成药。在发病初期，患者如果出现恶寒、发热或未发热、无汗、身痛、头痛、鼻涕等风寒症状，舌质淡红，苔薄而润，脉浮紧，可选择正柴胡饮合剂（颗粒）、荆防颗粒（合剂）、三拗片等。

2. 风热证

对于风热证流感，推荐选择具有疏风解表、清热解毒功效的中成药。在发病初期，患者如果出现发热重、咽痛不适、轻咳少痰、痰黏或黄、口干等风热症状，舌边尖红，苔薄或薄腻，脉浮数，可选择银翘解毒片（颗粒、胶囊）、连花清瘟颗粒（胶囊）、疏风解毒胶囊、清开灵软胶囊（颗粒、片）、金花清感颗粒等。

3. 表寒里热证

对于表寒里热证流感，推荐选择具有解表清里功效的中成药。患者如果出现恶寒、高热、头痛、身体酸痛、咽痛、鼻塞流涕等风寒症状，同时又出现口渴、大便秘结、舌质红、苔薄或黄、脉数等里热症状，则属于表寒里热证，可选择九味羌活颗粒（胶囊）、防风通圣颗粒

（丸）、感冒清热胶囊（颗粒）等。

4. 热毒袭肺证

对于热毒袭肺证流感，推荐选择具有清热解毒、宣肺化痰功效的中成药。患者如果出现高热、咳嗽、痰黏、痰黄、咯痰不爽、口渴喜饮、咽喉肿痛、目赤、舌质红、苔黄或腻、脉滑数等症状，则属热毒袭肺证，可选择银黄胶囊（片、颗粒、口服液）、清热八味胶囊、连花清瘟颗粒（胶囊）、疏风解毒胶囊、金花清感颗粒等。

二、特殊人群用药

儿童生理情况特殊，感染流感后病情变化往往较为迅速，建议在医生指导下用药；如果出现病情变化，应及时就医。以下建议可供参考：

（1）如果出现发热、咳嗽、咽干咽痛，可选用小兒肺热咳喘口服液、金振颗粒（口服液）、小兒清肺丸（口服液）等。

（2）如果出现恶寒发热伴有肌肉酸痛，可选用小兒风热清颗粒（口服液）、小兒柴桂退热口服液（颗粒）等。

（3）如果出现咳嗽明显，可选用小兒清肺止咳片、清宣止咳颗粒等。

（4）如果出现发热、口臭、食少腹胀、大便酸臭或便秘，可选用健兒清解液、小兒豉翘清热颗粒等。

（5）如果咽喉肿痛明显，可选用蓝芩口服液、开喉剑喷雾剂等。

此外，婴幼儿、妊娠期及哺乳期女性、老年人、以及合并慢性基础病的人群，建议在医生指导下用药。

三、其他注意事项

辨证选用中成药治疗流感时，需要注意：①种类不宜多。选择上述中成药其中一种即可，同时按照说明书推荐的用法用量使用。②时间不宜久。一般疗程3~5天或症状消失即可停药。除此之外，如果出现下列情况之一，要赶紧上医院：

（1）体温持续高于38.5℃超过3天，发热伴有胸痛、剧烈咳嗽、咯血、咳脓痰；

（2）静息状态下，心率持续增快（超过100次/分）超过3天；

（3）静息状态下，呼吸频率快（超过20次/分），呼吸困难，口唇紫绀；

（4）原有基础疾病（如慢性阻塞性肺疾病、慢性心功能不全、慢性肾功能不全、冠心病、糖尿病等）明显加重；

（5）伴有严重呕吐或腹泻，出现脱水表现；

（6）嗜睡、躁动、反应迟钝等神志改变或惊厥；

（7）儿童精神状态不佳、进食明显减少；

（8）孕妇出现高热、头痛、头晕、心慌、胸痛、憋气、腹痛、胎动异常等；

（9）氧饱和度小于95%。

最后，需要提醒大家：在流感流行期间，适度备药，建议选择一种适量储备即可；对症治疗，合理用药，不建议同时服用多种功效类似的药物。对于感冒及流感的预防，还应以增强自身免疫力为主，多喝水、多休息，必要时可以接种流感疫苗。