



# 流感季，中医药守护您的健康

文 / 上海市第六人民医院 王彬



想必大家对民间广为传唱的《数九歌》一定不陌生吧：

“一九二九不出手，三九四九冰上走，五九六九沿河看柳，七九河开，八九燕来，九九加一九，耕牛遍地走。”从中不难看出，每年的“二九”和“三九”都是最冷的时候！眼下正值“二九”，怕冷的您还好吗？

只是冷也就罢了，就怕冷“热”交替甚至一起出现——比如突然出现高热不退、全身酸痛、咳嗽喷嚏不断的情况。而且，即便症状逐渐缓解了，咳嗽还可能持续1个月甚至更长的时间……这些可能是流感惹的祸。

流感，天天谈。今天，我们就从中医药的角度聊聊如何防治流感。

## 一、中医如何认识流感

流行性感冒（以下简称“流感”）是由流行性感冒病毒引起的一种急性呼吸道传染病，其中甲型流感传染力最强，在历史上曾多次出现过大流行。据统计，每年10月我国各地都会陆续进入流感季，并在当年12月至次年2月间出现高峰。

在中医看来，流感属于“时行感冒”的范畴，与普通感冒一样都是外邪疾病；但是，相比普通感冒，流感的症状更重，传染力也更强。当自然界气候异常变化或人体抗病能力下降时，外邪侵袭人体，此时肺首当其冲，出现功能失调，表现为各种外感疾病。冬春季节，温差变化较大，外邪容易犯肺；同时，对于免疫力低下和抵抗力较弱的患者，由于肺的防御能力下降，无法抵抗外邪的入侵，也更容易感

染流感。

## 二、中医如何预防流感

从中医的角度，对于流感这种传染性疾病，“养内避外”是预防的有效方法。所谓“养内”，顺应四时、平衡阴阳、规律作息、饮食有节、调节情志、适量运动，以增强体质，这些都助于抵御流感病毒。至于“避外”，“虚邪贼风，避之有时”，在避免交叉感染的同时，也要提升自身的抵抗力，这些都是中医“治未病”思想理念的体现。

具体来说，对于流感易感人群，可以选用中药预防。其中，儿童的流感预防方（金银花6 g、连翘6 g、大青叶6 g、紫苏叶6 g、炒山楂3 g、陈皮6 g、芦根10 g）水煎服，每剂水煎100 mL，3岁以下服用30 mL，3~6岁服用50 mL，6~14岁服用100 mL。成人的流感预防方（人参3 g、

芦根9 g、银花5 g、苏叶3 g、藿香3 g）水煎服，代茶饮用。对于气虚容易感冒者，可选用玉屏风颗粒，连续服用3~5天。

此外，一些中医外治法（如配挂香囊、推拿、敷贴、耳穴疗法等）对流感防治也有一定的帮助。

## 三、中医如何治疗流感

自古及今，中医中药在防治流感方面积累了丰富的理论和经验。为有效应对流感，我国各地陆续出台了相应的防治方案：以上海为例，2023年3月5日、12月9日分别出台了流感的中医药防治方案。根据流感的病情严重程度，大体可分为流感轻症、流感重症和流感恢复期三种证型，证型不同、方药各异。

除此之外，根据年龄，儿童流感患者需要特别对待。儿童脏腑娇嫩、形气未充、肺常不足，又是流感

易感人群的“主力军”，在防治方案中要与成人分开而论。

### 1. 儿童治疗

儿童流感可以分为3种证型：风热犯表证、热毒袭肺证、湿遏卫气证。

（1）风热犯表证：常见发热恶寒，头身疼痛，鼻塞流涕，咽红或咽痒咳嗽，舌红、苔薄白，脉浮紧或指纹淡红。治当疏风清热，辛凉解表。可用银翘散配合小柴胡汤加减治疗。银翘散源于《温病条辨》，是治疗温病初起的常用代表方，具有辛凉透表、清热解毒的功效。小柴胡汤源于《伤寒论》，是治疗伤寒少阳证的代表方，具有和解少阳、和胃降逆、扶正祛邪的功效。

（2）热毒袭肺证：常见发热咽痛，鼻塞流涕，咳嗽咳痰，舌红、苔薄白或薄黄，脉浮数或指纹浮紫。治当清热泻肺，宣肃肺气。可用麻杏



表1 儿童流感常用中成药

| 症状                    | 中成药推荐                                                                |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 恶寒发热、肌肉酸痛             | 小儿柴桂退热颗粒、小儿风热清口服液、小儿宝泰康颗粒、小儿琥珀丸等                                     |
| 恶寒发热、咳嗽痰黄             | 金振口服液、小儿清肺化痰口服液、小儿清肺颗粒、小儿哮喘灵口服液、小儿止咳糖浆、小儿宣肺止咳颗粒、肺力咳合剂、连花清瘟颗粒、金花清感颗粒等 |
| 发热、食少腹胀、呕吐、口臭、大便酸臭或秘结 | 小儿豉翘清热颗粒、醒脾养儿颗粒、健胃消食口服液、神曲消食口服液、王氏保赤丸、午时茶、小儿至宝丸、小儿消积止咳口服液等           |
| 咽痛明显                  | 开喉剑喷雾剂、小儿咽扁颗粒、蓝芩口服液、双黄连口服液、儿童清咽解热口服液、小儿清咽颗粒等                         |
| 小儿时疫                  | 小儿清解颗粒、太极升降丸、清瘟解毒丸等                                                  |

注：根据症状选择药品，服法用量详见使用说明书，症状消失及时停止用药。

甘石汤配合银翘散加减治疗。麻杏甘石汤源于《伤寒论》，是清肺平喘的经典方，具有辛凉宣泄、清肺平喘的功效。本证是风热袭肺，或风寒郁而化热、壅遏于肺所致，此时正当清泄肺热，若热清气平，则喘渴亦愈。再加银翘散辛凉透表、清热解毒，可以改善患儿的不适症状。

(3) 湿遏卫气证：常见恶心呕吐，便溏不爽，纳呆，腹痛，舌红、苔厚腻，脉濡数。治当芳香化湿，解表清热。可用藿朴夏苓汤加减治疗。藿朴夏苓汤源于《医原》，具有宣通气机、燥湿利水的功效。本方贯穿上、中、下三焦，以燥湿芳化为主，淡渗利湿为辅，用于湿热病邪在气分而湿偏重者，可以改善患儿湿滞纳呆、脾胃失调等不适。

需要注意的是，儿童服用汤药的剂量应当在成人用量的基础上适当减少。按照儿童使用中成药原则，依据年龄不同，建议：3岁以内，一次为成人的1/4量；3~5岁，一次为成人的1/3量；5~10岁，一次为成人的1/2量；10岁以上，为成人用量。其中，高热、病情急者，剂量可

酌情加大；婴幼儿或服药困难的儿童，可多次温服。

近些年，中成药在儿童流感治疗中的优势逐渐凸显，家长可以根据患儿的症状合理选用中成药，详见表1。

## 2. 成人治疗

成人流感可以分为风寒袭表证、风热犯卫证、热毒袭肺证、表寒里热证、热毒壅肺证、气营两燔证等6种不同证型。

(1) 风寒袭表证：常见于流感发病初期。恶寒发热、头身疼痛、咳嗽为主要症状。治当疏风散寒。推荐使用荆防败毒散加减治疗；中成药可选用荆防颗粒、正柴胡饮颗粒等。

(2) 风热犯卫证：常见于流感发病初期。发热或不发热、咽红咽干、轻咳少痰为主要症状。治当疏风清热。推荐使用银翘散配合桑菊饮加减治疗；中成药可选用银翘片、蓝芩口服液、疏风解毒胶囊、羚羊感冒胶囊、抗感颗粒等。

(3) 热毒袭肺证：高热、咽痛咳嗽、痰黏或咯痰不爽、口渴喜饮、目干目赤为主要症状。治疗当清肺

解毒。推荐使用麻杏甘石汤加减治疗；中成药可选用六神丸、痰热清胶囊、清肺排毒颗粒等。

(4) 表寒里热证：恶寒高热、头身酸痛、咽痛咽红、鼻塞流涕、口渴口干为主要症状。治当清热泻肺，解毒散瘀。推荐使用白虎汤配合麻杏甘石汤加减治疗；中成药可选用金花清感颗粒、宣肺败毒颗粒、荆防败毒丸等。

(5) 热毒壅肺证：高热、咳嗽痰黄、喘促气短或心悸、躁扰不安、口唇紫暗为主要症状。治当清肺解毒。患者可选用喜炎平注射液、痰热清注射液等中成药治疗，持续高热神昏谵语者，加服安宫牛黄丸。

(6) 气营两燔证：高热口渴、烦躁不安（甚或神昏谵语）、咳嗽或咯血、胸闷憋气或气短为主要症状。治当清气凉营。推荐使用清营汤加减治疗；中成药可选用至宝丹、安宫牛黄丸、血必净注射液、醒脑静注射液等，高热肢体抽搐者，加服羚羊角粉。

以上便是中医药应对流感的方法，希望能够帮助到您。 