



常备桑菊饮，轻松应对风热感冒

文 / 北京老年医院 石璠钰



石璠钰 中药临床药师，北京中医药大学中药化学硕士，2024级中国中医科学院西苑医院中药临床药师培训学员。主要从事合理用药相关工作，如处方点评、医嘱点评、重点药物检测、用药咨询、用药教育、不良反应上报、科普用药知识等，参与完成北京市自然科学基金课题，发表药学相关文章6篇、科普文章4篇。

中医认为，人与自然紧密相连，四季更迭对人体影响显著。春季风木当令，气候温暖多风，阳气升发。此时，若人体不能及时适应气候变化，加之自身禀赋不足或起居不当，极易感受风热病邪而患病。叶天士说：“风温者，春月受风，其气已温。”吴鞠通也提到：“风温者，初春阳气始开，厥阴行令，风夹温也。”这里的风温，就是常见的风热感冒。

风热侵袭人体肺卫时，卫气郁滞，开合功能失调，人会出现发热、轻微怕冷、无汗或出汗不畅等症状。卫气阻滞，太阳经脉运行不畅引发头痛；风热犯肺，肺气上逆导致咳嗽；风热之邪损伤津液，使人感到口渴。桑菊饮正是应对这些症状的有效方剂，下面我们来详细

了解一下。

一、桑菊饮的溯源

桑菊饮的核心组方最早源于叶天士的《临证指南医案》。吴鞠通受其组方思路启发，创制了桑菊饮，并记载于《温病条辨》。书中记载，桑菊饮主要治疗“太阴风温，但咳，身不甚热，微渴者”“感燥而咳者”“风温咳嗽致痉者”等。

二、精妙的组方搭配

桑菊饮具有疏风清热、宣肺止咳的功效，用于治疗风温初起、邪客肺络证。药物剂量与煎服方法以清代度量衡换算标准折合现代每副用量为：桑叶9.33克，菊花3.73克，桔梗7.46克，苦杏仁7.46克，薄荷2.98克，连翘5.60克，芦根11.19克，甘草2.98克，加水400毫升，煎取200毫升，每日分两次服用。

方剂中，桑叶和菊花是君药。桑叶味甘苦，性凉，能疏散上焦风热，宣肺止咳；菊花疏散风热，清利头目，宣肺。二者配伍，可以增强疏散体表和肺中风热的作用。

桔梗、杏仁、薄荷是臣药。桔梗宣畅肺气，止咳；杏仁肃降肺气。二者一宣一降，调理肺气，增强止咳功效。薄荷疏散风热，助菊花清利头目，协桔梗宣达肺气。

连翘和芦根是佐药。连翘清热解毒，作用于体表和肺脏；芦根清泻肺热，生津止渴，缓解发热、口渴等症状。

甘草作为使药，利咽解毒，还能调和和其他药材。

诸药配合，疏散在表及肺的风热，宣畅肺气，消除不适症状。

三、灵活的组方加减

桑菊饮是备受推崇的辛凉解表经典名方，后代医家常对其进行加减应用。例如：气分热盛时，可加石膏、知母；咳嗽频繁，多因肺热，表现为舌苔发黄、心烦等，可加黄芩清肺热。

桑菊饮原本并不主治痰多，若患者出现咳痰黄稠，说明形成热痰，需加入瓜蒌、黄芩、桑白皮、贝母等清化热痰的药物。若热邪损伤肺络甚至血络并出现出血症状，应添加凉血止血的药物；若口渴加重，加天花粉；若出现热毒咽痛，加玄参、板蓝根等清热解毒、利咽喉的药物。

四、广泛的临床应用

现代试验研究表明，桑菊饮不仅能疏风清热，宣肺止咳，还有强大的抗病原微生物作用。它对多种病毒以及多数常见的革兰阳性和阴性菌都有抑制作用。在治疗流行性上呼吸道感染、扁桃体炎以及支气管炎等疾病时，它能从抑制病原菌方面发挥重要作用。该方剂还能调节免疫功能，有助于人体清除病原微生物，同时具有抗炎、抗氧化损伤、解热镇痛、止咳化痰、平喘等多种功效，可对症治疗多种症状。

(1)可治疗感冒、上呼吸道感染、急性支气管炎、支气管肺炎、大叶性肺炎、麻疹合并肺炎等呼吸系统疾病。

(2)对过敏性鼻炎、急性鼻炎、急性结膜炎等五官科疾病有一定疗效。

(3)对疮疖、疔痈、丹毒、过敏性皮炎等外科疾病也有帮助。

(4)可治疗急性扁桃体炎、急性腮腺炎、神经性头痛等其他疾病。

五、与西药联合使用

在现代医学治疗中，桑菊饮与西药联合应用往往

效果更好，以下是常见的联合应用案例：

(1)急性支气管炎患儿在口服孟鲁司特钠的基础上，用桑菊饮加减治疗，可减轻气道炎症损伤，缓解临床症状。

(2)加味桑菊饮联合奥司他韦，可治疗乙型流感并发儿童急性良性肌炎，能改善症状，降低肌酶，对预后积极作用。

(3)桑菊饮加减后联合阿奇霉素，可治疗小儿肺炎支原体感染。

(4)在常规抗感染治疗的基础上，联合桑菊饮加减治疗风热犯肺型肺炎，能缓解患儿临床症状，调节免疫功能，减轻炎症反应，提升整体治疗效果，且安全性较高。

(5)老年风热犯肺型咳嗽患者在使用沙美特罗替卡松吸入剂治疗时，联合桑菊饮加减治疗，可提高疗效，改善肺功能，抑制炎症反应，且安全性较高。

(6)桑菊饮加减并联合盐酸左西替利嗪，可治疗特禀体质小儿喉源性咳嗽（风热犯肺证）。在改善小儿干咳、清咽、咽痒、咽干、咽异物感、咽红等方面优于单用盐酸左西替利嗪，起效更快，还能减少复发。

(7)对于咳嗽变异型哮喘患儿，使用桑菊饮联合沙丁胺醇治疗效果良好，安全性高。两药联合标本兼治，扶正祛邪，为儿童咳嗽变异型哮喘的治疗提供了有效方案。

(8)对于急性支气管炎患儿，在西药的基础上联用桑菊饮加减治疗，可显著提升临床有效性，降低炎症因子水平，缓解咳嗽、咳痰等症状，且药物安全性良好，适合广泛应用。

六、服药注意事项

使用桑菊饮时需注意，方中药物多以轻清宣透为主，不宜长时间煎煮。此外，风寒咳嗽患者不宜使用桑菊饮。其属于辛凉解表剂，若在治疗风寒感冒时使用，虽能散一点表邪，但无法彻底治愈疾病，还会因药物寒凉导致咳嗽长期不愈，损伤表阳，使患者日后更容易反复感冒。

桑菊饮作为中医经典方剂，历经数百年临床验证，在治疗风热感冒及多种相关疾病方面疗效显著，无论是单独使用还是与西药联合使用，都有独特优势。但是，使用时一定要遵循医嘱，根据自身症状合理用药，让这剂良方更好地守护健康。