

“天然退烧水”真能治感冒？

医生提醒：喝前先辨寒热！

秋冬季节，打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等感冒症状频发。最近，在自媒体平台上，一款名为“葱姜香菜汤”的食疗方受到了不少网友的追捧。生姜、葱白（留根）、香菜（留根），这三样常见食材一起煮水饮用，即可缓解感冒症状，被称为“天然退烧水”。这到底是“中医玄学”还是真的能治感冒？记者采访南京医科大学附属逸夫医院中医科副主任中医师郭婕了解到，作为一种食疗方，它确实蕴含着中医智慧，但它并不适合所有类型的感冒，辨证施治是关键。

“生姜、葱白、香菜这三味食材都属于‘药食同源’的范畴。”郭婕介绍，生姜解表散寒、温肺止咳；葱白发汗解表、散寒通阳；香菜辛温解表，“寒气侵袭人体后，毛孔闭合，邪气无法排出，此时用生姜、葱白、香菜等温通之品帮助发汗，毛孔张开，寒邪随之而出，症状自然缓解。”此外，生姜还有“和胃止呕”的功效。感冒时人体正气与外邪抗争，容易出现恶心、呕吐等胃肠反应，加入生姜也能缓解这类症状。



中医玄学治感冒



葱姜香菜汤，效果那么大



感冒流清鼻涕发烧用它天然退烧水

“葱姜香菜汤”到底是“中医玄学”还是真的能治感冒？

但需要注意的是，“葱姜香菜汤”只适合风寒感冒，并非万能感冒药。“最近我们在门诊上也见到很多患者，不仅有打喷嚏、咳嗽等症状，还伴有浑身酸痛、咽喉肿痛、有黄痰和脓涕等‘化热’表现，这可能就不是单纯的受寒，而是中医所说的‘外邪化热’。”郭婕说，此时若再使用辛温发散的食疗方，反而可能助长热势，加重病情。

那么，我们又可以如何初步区分风寒感冒和风热感冒？郭婕建议，可以先观察全身症状和分泌物性质，如果以鼻塞、流清涕、打喷嚏、无汗为主，全身症状较轻，可能属于风寒初起，仍可使用这个食疗方。“但若身体已经出汗、出现黄痰或发热加重、全身酸痛等，就不宜再用了。”

当然，中医强调“辨证施

治”，同一症状也可能由不同病因引起，用药也应因人而异。郭婕提醒，秋冬季节感冒高发，若症状加重、反复发热，或伴有呼吸困难、胸痛等严重表现，应及时就医，明确病因，避免延误治疗。“总体来说，食疗方还是中医‘治未病’思想的体现，适合在疾病初期进行干预。它不能替代药物来治疗，更不是‘万能方’。”

据《扬子晚报》

为什么说看中医最好“早上”去？

脉诊，是“望闻问切”的四诊之一，在中医诊断学里的权重最高。

切脉（号脉）很有讲究，中医认为，脉为血府，可以通过切脉了解脉位不同表现而测知脏腑、气血盛衰等情况。

看中医最好什么时间段去？《生命时报》结合专家观点，提醒你中医问诊的注意事项。

一天中，什么时间的脉象最真实？

天津中医药大学第二附属医院心内科副主任医师江海涛表示，早上空腹时诊脉，得到的信息比较准确。

经过一晚休息，人体各方面都处于相对稳定的状态，这个时段的脉象是人体平和状态下的真实反映，有助诊察出有病的脉象。

反之，吃过饭后，胃肠道开始运动，主管肠胃的神经开始兴奋，血液大量涌向这些部

位，会使脉象发生变化，不能反映最客观的结果。

如果做过某些活动再来号脉，这时血液大量涌向四肢肌肉，更会影响诊脉结果。

“号脉最好在身体没有大活动下进行，一般来说，早晨睡醒后来看中医，脉象是最真实的。”江海涛说，上午8~10点都是较为合适的看诊时间。

不过，很多人因工作、交通或挂号难等客观原因，无法早上就诊。江海涛表示，如果一定不能早上去也不要紧，选择合适的时间看诊就可以。

目前很多中医院都采用中西医结合的方法诊断病情，且中医经验丰富，不必担心不能在上午号脉而误诊疾病。

号脉能看出哪些问题？

人体的经脉贯穿全身，与五脏六腑相连；心、脉是形成脉象的主要脏器，气血是形成脉象的物质基础。

国医大师李士懋教授还

提出过“以脉定证，平脉辨证”（从脉搏中诊断疾病，并区分疾病处于什么阶段）的说法。

患者来到诊室后，最好先休息平静一下再让医生把脉；把脉前切勿大喜大悲，心情平和自然，号出的脉才准。

广东省佛山复星禅诚医院中医师禤影妍表示，号脉可根据脉象变化推断人体气血变化，判断健康状况。

如果脉象和缓有力，可判断体质气血充足；

如果脉象细弱或虚软无力，很可能气血不足；如果出现脉涩不畅，大多会表现出气滞血瘀的相应症状；如果出现脉浮而紧，则很可能外感风寒患上表证。

看中医前，做到3件事

无论选择什么时间去看中医，都要注意以下问题。

◎ 最好素颜

“望”为四诊之首。一个

人的面色、舌象、眼睛及指甲颜色，都能间接反映患者的病情变化。

看中医前一定不能涂口红、粉底、眼影、指甲油等化妆品，否则直接影响诊断。

◎ 保护舌苔

“望舌”是中医望诊的重中之重，舌苔变化包括舌（苔）色、舌体、舌形以及舌（苔）的薄厚程度，直接反映了人体生理、病理状况以及病情深浅。

就诊前不要刮舌面，同时忌吃话梅、咖喱、咖啡、果汁等有颜色的食品饮料，以免舌苔变色。

◎ 心态平稳

号脉要求安静，包括外环境与医患两者心神的安静。

如果经历了路途奔波或剧烈运动后才见到医生，最好先在诊室外坐一会儿平复心情，然后再进入诊室。

据《生命时报》