



飲食調養防感冒

衛生署

中醫角度看感冒

感冒四季均可發生，冬春多見，主要表現為鼻塞、流涕、打噴嚏、咳嗽、頭痛、怕冷、發熱、全身不適等症狀。中醫學根據感冒不同致病原因，分為普通感冒和時行感冒。普通感冒主要是由於氣候突變溫差大，淋雨，汗出受風，冷熱失常等引起。時行感冒病因是有傳染性的致病因素，隨噴嚏或咳嗽在空氣中傳播，侵入人體。由於時行感冒有傳染性和流行性，且病情較重，可能出現併發症，所以要及早預防和治療。中醫學積累了不少防治感冒的經驗與方法，包括以飲食調養預防感冒。

感冒的飲食調養

飲食調養是中醫學根據食物性質和功能，合理地調配膳食，以求保健、抗病及強身。其原則包括：飲食均衡有節、定時定量、食物溫度適宜、顧護脾胃功能以及根據季節、環境、年齡、性別、體質等因素選擇食物。因此，用飲食調養預防感冒，亦須遵循以上原則。

一、怎樣以飲食調養預防感冒？

通過“調”與“補”的飲食調養，可幫助維持人體陰陽平衡的健康狀態，以達到預防感冒的目的。

“調”-利用食物寒熱溫涼的特性，調節人體偏寒偏熱的狀態，使之恢復平衡。

“補”-以食物補養臟腑氣血陰陽，增強人體正氣(身體的生理功能、抗病能力及康復能力)，以抵抗病邪。

以下列舉一些可用作預防感冒的食療方(建議份量為成人一次用量)，以供參考：

【桑杏飲】

使用：用於秋季氣候乾燥，可清肺潤燥。



材料：桑葉 3 錢¹、甜杏仁(南杏)3 錢、沙參 2 錢、川貝 1 錢、雪梨連皮 1 個、冰糖 3 錢。

製法：將桑葉、甜杏仁、沙參、川貝、雪梨用清水浸

泡 40-50 分鐘，用清水煲 30 分鐘，再加入冰糖，10 分鐘後，即可飲用。

【薑蘇飲】

使用：用於冬春季節風寒當令，可散寒解表。

材料：生薑 3 錢、紫蘇葉 3 錢、紅糖適量。

製法：將生薑、紫蘇葉加水約 500 毫升，煮沸約 10 分鐘，濾去渣，加入紅糖調勻飲用。



¹ 1 錢約等於 3.78 克

【藿佩湯】



使用：用於夏季暑濕當令，可祛暑解表。

材料：藿香 2 錢、佩蘭 2 錢、薄荷 1 錢。

製法：將藿香、佩蘭加水 500 毫升，煮沸約 10 分鐘，放入薄荷，焗 5 分鐘，濾去渣，當茶飲用。

【荆芥薑糖茶】

使用：用於體質偏寒者，常表現為喜熱怕冷、臉和唇色淡白、手足常感覺冰冷、喜飲暖水，小便量多色淺、大便較稀等。本方祛寒解表。

材料：荆芥 2 錢、紅茶 3 錢、紅糖少許、生薑汁半湯匙。

製法：用開水約 250 毫升沖泡荆芥和茶葉，焗 10 分鐘，濾去渣，加入薑汁、紅糖調勻即可飲用。



【桑菊銀花茶】

使用：用於體質偏熱者，常表現為口渴喜冷飲，面色偏紅，聲高氣粗，喜涼怕熱，大便偏於乾結，或小便量少色深等。本方清熱解表。



材料：桑葉 2 錢、銀花 2 錢、菊花 3 錢、甘草 1 錢、薄荷 1 錢。若感覺咽喉不適可加桔梗 2 錢。

製法：將以上材料洗淨後加水約 500 毫升，煮沸約 10 分鐘，放入薄荷，焗 5 分鐘，濾去渣，當茶飲用。

此外，日常烹調食物適量加入蔥頭、蒜、薑、醋，對預防感冒也有幫助。如果對自己的體質或選擇飲食調養方法有任何問題，應請教中醫師。

二、感冒後應怎樣飲食調養？

患上感冒後應立即求醫，遵從醫師用藥指示及其建議的飲食調養方法，促進身體早日康復。以下介紹一些感冒後飲食調養的注意事項：

1. 避免外邪滯留

中醫學認為感冒治療上宜驅除外在的致病因素，所以感冒未清應避免吃油膩及膩滯食物，例如糯米、油炸食物；也不宜選用酸澀收斂的食物，例如烏梅、杏、柿子、石榴、橄欖等，以免令外邪滯留，使病情延綿難癒。同時，若非病情需要，不宜服用補益藥品，以免阻礙祛邪外達。

2. 補充津液，促邪外達

感冒病人如有發熱、出汗，宜多補充津液，也可助汗出熱退，祛邪外達，例如多飲水或菜湯、果汁、豆漿等，或多食蕃茄、蓮藕、菠菜、蘋果、枇杷、荸薺(馬蹄)、雪梨、甘蔗等。

3. 顧護脾胃，飲食清淡

感冒會損傷人體正氣(包括脾胃之氣)，降低食慾，所以感冒後要顧護脾胃功能。飲食宜少食多餐，並以清淡、稀軟等容易消化又富營養的食物為主，例如粥、麵、羹等；少食葷腥、油膩、膩滯及麻辣等不易消化或刺激性的食物，也不宜飲酒。若飲食不節，則容易導致病情反覆。

4. 求醫辨證，配合飲食調養

感冒分不同的類型，中醫師通過了解不同的病因、症狀、體質等情況，診斷出所患感冒的類型，對證下藥以及建議病人配合相應的飲食調養以作輔助。例如：

風寒感冒，可選用生薑、蔥頭、大蒜、芫荽等辛溫的食物，以發散風寒，不宜進食冷飲之類寒涼性質的食物。

風熱感冒，可選用莧菜、薺菜、小白菜、粉葛或淡豆豉等清淡涼潤的食物，以祛除風熱。

暑濕感冒，可選用冬瓜、絲瓜、黃瓜、赤小豆、薏米、茭白等清暑利水的食物，以清暑祛濕；或以薏米煲粥，加入 2-3 片生薑。若腹脹或大便較稀，則不宜食西瓜等生冷食物。

使用注意

飲食調養防感冒，一定要根據季節、環境、體質等因素因人而異，不可胡亂進補或過用寒涼之品。一旦患上感冒，則應及早求醫診治，做好護理調養，以求“既病防變”。市民如果對自己的體質、病證或飲食調養方法有任何問題，應請教中醫師，尤其是長者、兒童、孕婦或長期病患者，更應在醫師指導下採取適當方法預防或治療感冒。

欲知更多健康資訊，請致電

衛生署中醫藥事務部電話資訊服務 2574 9999

衛生署健康教育熱線 2833 0111

或瀏覽衛生署中央健康教育組網頁：www.chcu.gov.hk