大千老师谈感冒（下）：

流感、感冒咳嗽、感冒发烧对治

**前言**

从气学中医的推广到经脉健身的普及，大千老师一直致力于弘扬经典文化，强壮国人体魄。从中受益者有热爱传统文化的有识之士，有在学习中医道路上苦苦寻觅的莘莘学子，更多的是被现代快节奏生活所束缚捆绑的各类亚健康人群。许多人因为使用老师教授的某种方法而让生活豁然开朗，因为悟到老师提出的某个观点而醍醐灌顶，因为践行了老师倡导的某种理念而迈向更圆满的人生。

为了惠及更多的人，我们将大千老师历年的讲课资料整理成册，方便大家能更加系统深入地学习。这些资料涵盖传统文化、中医经典、常见疾病、经脉健身、中医养生、育儿、旅游、艺术等众多领域。愿大家以书本为媒，在与大千老师的精神对话中，能对自己有更深刻的觉察，与世界有更丰富的连接，成为更好的自己！

这本小册子，节选自大千杂谈之常见病，揭示了流感、感冒咳嗽、感冒发烧对治等问题，希望对相关读者有所启发和助益。更多精彩内容请扫二维码关注。

理论中心

2021年12月30日

# 一、流感既是传染病，也是因天气引起的外感

**师：流感就两个条件。第一，变天；第二，气候交接的时候。冬天转春天时的倒春寒，夏天转秋天，秋天转冬天，流感爆发。流感既可以看成是传染病，又可以看成是因天气引起的外感疾病。为啥交季的时候容易流感？很简单，一到春天了，暖和两天，衣服穿少了，过两天又冷了，还没来得及加衣服呢，这不是感冒了嘛！夏天到秋天也是啊，夏天还穿得很少呢，一阵凉风吹过来，没及时换衣服，是不是被吹着了？秋天到冬天，一下子凛冽的寒风来了，还没加棉衣呢，秋裤还没上呢，还穿单裤呢，是不是感冒了呀？之所以一个班的小孩，这个感冒那个感冒，并不完全是孩子之间的传染，有传染的因素，主要的原因是变天，孩子没有及时加减衣物，并且由于孩子正气不足，从而成了易感人群。**

# 二、感冒发烧的常见后遗症——咳嗽

## 寒邪入肺就会导致咳嗽

**师:什么叫做外感导致的咳嗽呢？就是外感风寒，风寒入里，袭击人的肺部，肺部遇冷，导致肺部宣化不利，肺部起而抗争，想把寒邪排出体外而不能，就会不断咳嗽。我给你们画个图，记住，老师是灵魂画手。**



**师:寒邪入肺，人就咳嗽，就这么简单。有的人发烧之后误治导致咳嗽，有的人不经过发烧直接咳嗽。直接上来就咳嗽这是身体太差了，人的第一道屏障很快就被突破，人的体表来不及发烧抵抗，直接寒邪就入肺了。如果上来发烧的，经过正确的治疗，不会转为咳嗽。但如果又上冰袋又挂水，发烧是好了，但正气衰退，邪气从外表进入到肺部，转而咳嗽。**

## 咳嗽要尽量快去治，不要让它留寒根

**师：寒咳是最普遍的、最多的。还有夹杂一些内伤的，以及一些其他问题引起五脏六腑的咳，就另当别论了。就现在绝大多数小孩感冒发烧咳嗽、大人咳嗽，遇寒加重的，不管是急性咳嗽还是每年遇冬而发，都是因为感寒而咳嗽。这最简单了，一着凉咳咳咳，就重了，过几天轻了，不注意又一着凉又重了。很简单的，就是一受凉引起的，受凉引起支气管痉挛，它那个组织、纤维由于受凉之后收紧了，收紧了自己打不开，肺就不干了，就不断地咳，想给它咳开。如果时间长了那地方就长死了，很难咳开，就留个根，每年一遇冷就犯，这就是寒根在那呆住了。所以，咳嗽看着是小病，实际里面酝酿着大病。如果说坐根了，不能及时咳开，收紧的地方不能及时缓解，每年在那缠着、紧着，就呼吸不畅，再遇冷、遇刺激就容易咳。**

**如果说老是导致肺呼吸不畅，肺不能通调，肺朝百脉，肺弱不能通调，整个身体的生机就不会旺。如果年年又不注意，随着正气越来越弱，人上岁数了，正气一弱，那地方就闭得更紧。有可能从轻度咳嗽转成重度咳嗽，常年咳嗽，再弱就转成哮喘，所以哮喘就是咳不上来了，因为那堵得已经很厉害了。哮喘呼哈呼哈地喘，一旦哮喘就很严重了，有的喘不上气了，有可能就危及生命。很多人咳嗽咳到最后不注意，导致哮喘，哮喘牵连难愈，急性哮喘要死人的。很多的就喘死了，就憋死了，生生憋死了。所以说你们一定要注意了，一旦咳嗽尽量尽快去治，不要让它留寒根，一旦留寒根就不好治了，每年都犯，很多人年轻时不注意咳咳咳，不注意保暖和治疗，慢慢地过几年转成慢性的，就不好办了。**

**咳嗽正治7天好，干咳是非常危险的，没有痰，干咳，深层次的干咳。在好的过程当中，由于你的正气鼓动，整个血液循环加速，咳嗽会进入剧烈状态，剧烈状态正是正气加速顶开寒邪的关键期。这也就是咱们很多吃上药之后，咳嗽加剧，回来找你说老师这不行，原先只是偶尔咳嗽，现在一晚上咳嗽没完了，我说你再坚持一下，他坚持一下松开了，很多人咳嗽要好的时候，一是出痰，二是松开了。痰出来了，然后发现喉咙肺门这地方不紧了，不到一天或者一两天，咳嗽明显减轻，甚至康复，并且不会坐根。**

## 3.清热润肺和镇咳的药都要谨慎选用

花开：那几年迷恋念急支糖浆。

**师：以泻火、清热、凉润、润肺为指导思想制成的饮片、汤剂，你们都要小心。还有一吃就麻痹肺的也要小心，肺不咳嗽了，让你们有“诶呀，真灵呀！”的感觉。尤其是西药，吃了真不咳嗽了，镇咳，给镇压住了。这时候千万小心了，肺都被麻痹了，抵抗能力都没有了，不反击了，你们想想是好事还是坏事？这个直接导致进一步的哮喘、肺不张、肺纤维化，非常要命了，如果肺一旦被麻痹住了，抵抗能力都没有了，这个病就一点点深入了。**

## 4.辛温解表、辛温宣肺是寒咳的正解之路

**师:寒咳的话，就想办法把那块寒邪掀开打散就行了，就像一块冰卡在肺门一样，给它敲碎然后用你们的气血融化掉，就这么简单。最正确的治法就是温化，中医讲的辛温宣肺，辛温解表，这个是咱们老祖宗几千年来一直流传的治法。从《伤寒论》总结出来就是一直这样治的。你们一定要记住，辛温解表，辛温宣肺，这是所有这种因寒而导致的咳嗽、发烧、感冒的正解之路。**

**有没有是风温风热呢？我不能说没有，它有化燥、化温的，这个需要吃凉润药通调，但是比例非常少。绝大多数是吹凉了、着凉了而感冒，进而咳嗽。不管春夏秋冬，尤其夏天更容易着凉，这样引起的咳嗽、咽喉肿痛、发烧，都是风寒所致。这非常好判别吧，看是遇热加重还是遇冷加重。大凉天咳嗽，出去吹点凉风，看咳嗽是加重还是减轻。流清鼻涕太简单了，风一吹就流清鼻涕，都是风寒。有的流浓鼻涕了、黄鼻涕了，嗓子肿痛了，这是风寒化热了，就是气血瘀在那儿了化热了，一样按风寒治。这时候千万不要去直接清火，可以在治风寒的基础上稍微加一点治标的清解、清热的药，但不要占主体。吃清咽利喉片的，清凉解表药的，看那嗓子肿的，都不消。那为啥有的慢慢还能消呢？因为人体有正气，正气不衰，慢慢这病也往后退，不是吃药治的。**

# **三、感冒发烧的治疗**

## 1.治疗风寒感冒发烧最好的办法就是发汗解表



**师:这就是老祖宗一直延续的解表，其中最直接的就是发汗。你们发烧会感觉头痛身痛，这就是被寒气裹住的表现。但有时候，这个外在的寒不容易马上解掉，需要时间。就像鱼冻了，化冰需要时间一样，一般是3到6天，如果不出现大的意外，不需要急于退烧。通过正确的办法，一般3到6天就退烧，身体强壮的，可能当天就能退烧，这就是自然规律。就像脑袋上磕个包，能当天下去吗**？**一般不遇到大的意外，都不会遇到烧坏脑子这种情况。因此，不要因为害怕烧坏脑子而去急于降温，强行降温的后果就是严重伤害了正气，会留下大量的后遗症。**

**总结来说。第一，通过喝发汗解表的东西而产生发热、发汗的可能性；第二，捂被促使发汗；第三，以上发汗解表的方法，三天内反复试用，直到退烧；第四，不要急着去医院；第五，一般后半夜发烧猛烈，到3点以后有可能马上好转，急转直下就好了，最严重的时候可能就在黎明前了，然后再喝点热粥、热汤面啥的，买盒罐头吃。**

## 2.中医感冒方——生姜红糖水

**师：我给大家推荐一种非常有效的治疗感冒发烧的方子，就是咱们经常说的生姜红糖水。对于普通的发烧感冒，两到三天就完全可以治愈。如果你们买了咱们奇家产品的奇猛，有同等功效，甚至更好。风寒感冒最好的家庭食疗方就是生姜红糖水，如果有脾胃不调的、肝气瘀滞的加陈皮，略微严重些的加点白酒热服，出微汗，坚持2-3天发烧自退，鼻塞也能得到缓解，千万不要走到咳嗽的道路上。**

**咱们的奇猛，里头就有姜的浓缩汁，本身就有生姜，有陈皮，有糖，同时又加了几味完全可以对治感冒发烧的，有杏仁、茯苓、肉桂。尤其肉桂，肉桂、桂枝是一个东西。桂枝，咱们《伤寒论》里面有方药桂枝汤，就是专门治疗感冒发烧的，那么咱们这里面正好有这个。同时对治咳嗽的，里面有杏仁，杏仁可以宣肺止咳，喝完后十二经脉有温通的感觉，就是温通经脉达到去除表邪的作用。**