# **20250208 事无事医师讲流感**

整理人：江南

雅雅：大家晚上好，欢迎各位来到我们的得明中医栏目！今天咱们聚焦气学中医谈感冒，主要是想教给大家一些感冒的日常家居护理小窍门。这个春节，大 S 的离世成了热门话题，不少人都在疑惑，日本医疗那么发达，怎么就没能救回她的命呢？还有人纳闷，一个小小的感冒，怎么会严重到夺走生命？带着这些疑问，今天我们特别邀请到了得明医师团队中备受欢迎的事无事医师。事无事医师毕业于临床医学专业，跟随大千老师钻研气学中医多年，现在还在广州的一家三甲医院任职。接下来，就有请事无事医师为我们深入聊聊感冒那些事儿，讲讲感冒有哪些症状，又该怎么判断。

事无事医师：大家好呀！感冒这个话题，我在医师讲课里已经讲过很多次了，对外公开讲过，对内给各个班级也讲过。今天我就不从头详细讲了，重点跟大家说说怎么应对感冒。咱可不是为了蹭大 S 的热度哈，不过借着这个事儿，我想分析一下她的情况。我不太清楚她具体的病症，但我知道她生孩子的时候，有一次怀孕进了 ICU，就从这一点来看，她的体质肯定不太好。虽说生孩子年龄稍大一些，但毕竟还处于生育年龄段，孕期进 ICU，身体底子肯定是比较弱的。后来她还经常生病，需要去看急诊，这次可能也是贻误了治疗时机，实在太可惜了。

说回感冒，我自己以前是个纯粹的西医，工作十多年了，一直对感冒的治疗感到困惑。平常给病人看感冒，基本就是先验血，要是血常规显示中性粒细胞高，就判断是细菌感染，开抗生素；淋巴细胞高呢，就认为是病毒感染，开抗病毒的药。除了西药，大多数中国的西医还会开中成药，可选择中成药真的很让人头疼。好多人都不太清楚怎么选，越不懂的人还越自信，懂一点的人虽然会看看药，但对于药到底行不行，心里也没底。我就记得以前纠结该给病人开板蓝根还是夏桑菊，这些药基本都是清热的。

雅雅：没错，关键是很多人还觉得吃板蓝根、连花清瘟就是用中医的方法治疗感冒了，这里面的误区可太大了。

事无事医师：是啊，我印象里以前根本没有连花清瘟，也不知道它具体什么时候出现的。连花清瘟还算跟中医沾点边，虽然不一定完全对症，但多少有点作用。像蒲地蓝口服液，现在也常被当作治疗感冒的药，可它性质特别寒凉。

我给大家讲个例子吧，不知道你们有没有看过 2018 年网上一篇叫《流感下的北京中年》的文章，写得特别详细，讲的是作者岳父从感冒到去世的全过程。这位岳父是东北人，刚退休，身体很壮实，去北京帮女儿看孩子。大冬天十二月二十七号，岳母打扫家的时候，把前后窗户都打开了，大家感觉凉，想关窗，岳父却不让关，可能是他在东北冬天暖气足，习惯了穿背心吹冷风。结果他就受凉了，第二天开始流鼻涕。从他受凉到最后去世，还不到一个月，这么壮实的一个人就没了，真的太让人痛心了。

他第一天受凉的时候，喝姜糖水可能就好了，可他没管。第三天开始发烧，这时候姜糖水其实还是有效的，但他吃了清热的药。到第四天没好，去医院检查，做了咽试纸，什么都没查出来，既不是甲流也不是乙流。现在医院能检测的项目比以前多了，像甲流、乙流、支原体、新冠，还有各种组合套餐，可当时就是查不出是什么病毒感染，医院只能说是不知名病毒。

到了第七天，他开始输液，输了三天感觉好点了。但第八天又不行了，去拍片发现得了肺炎。第九天做 CT，显示肺部大面积炎症。第十天，他就开始吸氧了，病情发展特别快。我当时看的时候就在想，他第一天要是喝姜糖水，或者第三天吃点像麻黄汤、桂枝汤、小青龙汤这些经典方剂，里面只要有治疗感冒发烧最重要的麻黄和桂枝，说不定就能控制住病情。可他后面在医院的治疗越来越糟，还用了达菲这种著名的抗病毒药，家属费了好大劲才买到，结果用了也没效果。到第十五天，他进了 ICU，之后身体其他脏器也开始受损，出现尿少的症状，西医的救治过程就不说了，真的太让人无奈。其实在感冒初期，流鼻涕打喷嚏的时候，用对方法是完全可以阻止病情发展的。

雅雅：确实，通过大 S 的事，还有我这两天刷到初二有个 27 岁男演员也因为感冒引发其他症状去世，大家对感冒都有点恐慌。尤其是新冠之后，从去年入冬到现在，流感一直反复，大家都在讨论，心里多少都有点害怕。

事无事医师：这几年一到冬天，感冒流感就进入高发期。新冠对一些体质差的人打击太大了，我身边就有这样的例子，感染新冠后身体变得很差，稍微有点风吹草动就容易生病。这其实就是我们常说的正气不足，也就是抵抗力、免疫力太差。在抵抗力差的时候，如果治疗不当，后果真的不堪设想。就像那些年轻人，比如那个 27 岁的男演员，按道理男孩子体质应该好一些，结果还是因为感冒去世了，真的太可惜了。

在得明，我们一直强调感冒的治疗。感冒初期，最经典的方法就是喝生姜红糖水。大家都知道，吃姜会发热，它能解表，让毛孔打开，寒邪就可以顺着毛孔排出去，红糖则能提供能量，帮助身体恢复。这其实就是我们治疗感冒的 “三板斧”：树正气，增强自身抵抗力；通经脉，让气血运行顺畅；排邪外出，把侵入身体的邪气赶出去。

我以前在西医科室的时候，对感冒发烧的治疗很迷茫，吃了各种药，咳嗽一个多月都不好。后来听了大千老师讲感冒发烧的原理，才恍然大悟。西医说发烧是因为大脑中枢里的体温调定点升高了，可为什么会升高呢？没人能给我答案。学了中医后，我才明白，人体是一个整体，气学中医讲的 “气” 贯穿全身，能解释人体的各种现象。像人体的气血循环，就像一个以小腹下焦为根基的喷泉，气血从下往上喷洒，循环往复，维持新陈代谢。

现在我们建议大家在生姜红糖水里加陈皮，这是为什么呢？因为在看病过程中发现，几乎所有人的脾胃都不太好。脾胃是中焦的关键，中焦堵塞严重，就会导致气血循环不畅。本来喝两三天姜糖水，感冒就能好，可很多人就是好不了，就算吃了像风寒感冒颗粒这种对症的药，也还是没效果。这就是因为中焦堵住了，《伤寒论》里说 “大气一转，其气乃散”，中焦不畅，邪气就散不出去。

还有人觉得感冒了要多吃有营养的，吃水果补充维生素 C，其实这是个误区。感冒的时候吃生冷寒凉的水果，反而会加重脾胃负担，让病情更严重。我给病人看病的时候，都会让他们先停一停牛奶和水果，可很多人不理解，觉得牛奶有营养，水果能补充维生素，这些观念根深蒂固，很难改变。所以说，治疗感冒发烧其实并不难，但每个环节都要做对，不然就很难好。

雅雅：确实，感冒本身不可怕，但误治或者操作不当真的可能要命。我就知道一个孕妇的例子，特别让人感慨。

事无事医师：对，我也遇到过类似的情况。有个孕妇，是同事介绍来找我的，她感冒咳嗽，吃了中医药大学开的药，里面有麻黄、桂枝，我看方子是对的，可她吃了之后咳嗽反而更厉害了，就没再吃。我跟她说这是排寒的正常反应，可她就是不听。结果从三四个月感冒，一直拖到五六个月，感冒没好，还发展成了哮喘。她原本面色正常，后来脸变得特别黑，整天拿着喷雾，一喘就喷，真的太可惜了。这也说明很多人对感冒治疗存在误区，还不听医生的建议。

我从 2012 年就开始困惑西医治疗感冒的方式，后来开始看中医的书。听了梁东和徐文斌的节目后，我深受触动，他们说一个小感冒发烧，如果三天治不好，中医就该重新学习。虽然当时我还不会用中医治疗，但我觉得中医肯定有办法。后来我跟着大千老师学习，现在我可以说，如果感冒三天还治不好，那肯定是治疗过程中出了问题。

感冒初期，一出现流鼻涕、打喷嚏，或者喉咙有点痛、口干的症状，就赶紧用生姜、红糖、陈皮煮水喝。别听什么晚上吃姜不好的说法，只要有症状，马上喝。喝完之后要注意休息，别熬夜，也别吃生冷寒凉的食物，更不能再受凉。做到这些，第二天可能就会好很多。

要是症状没缓解，喉咙还是不舒服，甚至有点咳嗽，但还没发展到肺部，生姜红糖水还是可以喝，也可以选择一些中成药。大千老师说过，99% 以上的感冒都是风寒着凉引起的，风热感冒极少。所以去买药的时候，别买风热感冒颗粒，药店里清热的感冒药很多，治疗风寒的反而少。买风寒感冒颗粒的时候，注意看成分，有麻黄、桂枝、杏仁这些药的，一般就比较对症，吃了基本能好。

我给大家讲个例子，有个孕妇感冒发烧咳嗽，持续了一个多月，还住过院，一直没好。后来转到我们这儿，挂了我的号。我看了她之前吃的药，发现问题不少。我就建议她喝生姜红糖陈皮水，再买通顺理肺丸。结果她吃了不到一个星期，就专门跑来感谢我，说三天就好很多了。

还有我同事，咳嗽去医院检查是甲流，吃了三天国产抗病毒药没效果，家里人给他找了进口药，吃了也只是稍微好点，后来嗓子都说不出话了。我让他吃中药，按照得明的方法治疗，最后才完全康复。他也感慨还是中医靠谱。

雅雅：老百姓总觉得中医去根但见效慢，其实只要下手早、用药对症，中医治疗感冒一点都不慢。

事无事医师：没错，找医师辩证开对症的方子可能有点难，中成药的药量相对小一些，所以见效可能会稍微慢一点，但只要方向对就行。自己选药的时候，一定要记住，99% 以上是风寒感冒，千万别选错了。

除了中成药，我们得明还有自己的办法。喝了生姜红糖水还没好的话，可以喝奇真，用生姜红糖水配奇真效果特别好。我女儿一感冒，我就给她一袋奇真配一杯姜糖水，喝了睡觉，第二天基本就没事了。我家自从我学了中医，就再也没吃过西药。奇真这个名字起得真好，它真的很神奇，能实实在在帮助到大家。

还有奇壮壮，我老公之前感冒比较严重，拖了很久才吃药，吃了三天药也没好，没精打采的，还不想吃东西。我就给他冲了两袋奇壮壮，他喝完睡了一觉，就说彻底好了，剩下的药都不喝了。奇壮壮主要是调脾胃的，如果脾胃不好或者有积食，就算吃的药里有通中焦的成分，效果也可能打折扣。这时候，奇壮壮就能发挥大作用，先把脾胃调通，药就能更好地发挥作用，邪气也能更快排出去。小朋友容易积食、受凉，有时候受凉后，先天脾胃不好的孩子，症状可能不表现在上呼吸道，而是乏力、没胃口、嗜睡，这时候喝奇壮壮，配上姜糖水，喝两天可能就好了。

雅雅：建议大家去咱们得明的论坛搜一下大千老师谈感冒发烧的文章，分上下两篇，写得特别详细，大家仔细看看，肯定有收获。

事无事医师：大千老师讲感冒发烧的理论基础是《伤寒论》，这本书是中医治疗外感病的经典巨著，但现在很多人，包括一些中医从业者，对它的把握都不是很好。我们要明白感冒的病机，知道邪气是怎么来的，又该怎么排出去，这才是关键。

雅雅：现在大家对感冒的居家基本治法应该比较清楚了，就是生姜红糖水，感觉效果不够的话，就加点奇真、奇壮壮。得明还有很多其他治疗感冒的方法，今天我们主要讲了食疗方面，以后的节目还会给大家介绍理疗、健身这些方法。现在我们来回答一下公屏上的问题。有朋友问，糖尿病人不能吃糖，能用什么替代姜糖水吗？糖在姜糖水里主要是提供能量。

事无事医师：这个问题我也经常遇到，很多血糖高的人不敢喝姜糖水，只喝姜汤又担心效果不好。从中医角度看，糖尿病人不是完全不能吃糖，但西医一般建议他们忌糖，所以他们很纠结。有人说用山药替代，我觉得山药或许可以，但我还没想到特别好的替代红糖的办法。红糖是从甘蔗直接熬制的，很原生态，不像白糖经过加工，偶尔吃一点，不太会导致血糖快速升高。可很多人就是不敢喝，怎么解释都没用，真的很无奈。

雅雅：还有朋友问，三天内退烧就是风寒感冒，三天以上不退烧就是病毒感冒，有这种说法吗？

事无事医师：这可没什么依据。退烧时间受很多因素影响，比如大人和小孩的抵抗力不同，治疗方法是否正确等。感冒可没规定一定要三天退烧，病好的关键在于自身抵抗力和治疗方法。小孩发烧的情况比较多，如果高烧不退，家长们要注意，一般是着凉或者积食引起的。积食的时候，很多家长还觉得孩子感冒发烧要补充营养，又是喂奶又是喂水果，这样反而加重孩子的病情，三天肯定退不了烧。如果治疗正确，比如喝姜糖水，小孩发烧可能不会马上退，到第三天可能烧到高峰，这时候别着急送急诊。发烧其实是身体激发免疫力的一种方式，只要孩子除了发烧没有其他症状，没有其他感染，就让孩子发发汗，烧到一定程度就会慢慢退下来。一般七天左右，身体就能恢复，这就是中医说的 “一阳来复”。很多年轻父母看到孩子发烧就害怕，坚持不到孩子烧退，其实如果能让孩子烧透，烧退之后孩子的抵抗力会比原来更好，得明很多会员的孩子都是这样。这时候，给孩子喝姜糖水，再加上少量的奇真和奇壮壮，就是最好、最简单的方子，都不用找大夫开方。

雅雅：还有朋友问小柴胡能吃吗？

事无事医师：小柴胡可以吃，但要辩证使用。感冒初期，喝小柴胡可能不太对症。我建议大家家里常备风寒感冒颗粒和小柴胡，出门带着也方便。中医治疗感冒的方法很多，像推拿、揉大椎，还可以用小雷，小雷是肉桂精油，有通脉的作用，用了之后效果可能更快。

雅雅：自己在家给家人治疗感冒的时候，第一次可能会很忐忑，怕出问题。但只要操作过一次，后面就会越来越从容。

事无事医师：要是害怕的话，就找个懂行的人问问。实在心里没底，就去找中医大夫，现在咱们有得明诊所，大家可以放心去咨询。

雅雅：最近因为发烧出事的人太多了，如果感觉自己扛不住，就去找大夫，这样心里踏实。

事无事医师：如果内心实在扛不住，又不相信这些方法，也不用勉强，去医院看也可以。要是熬不过家人的坚持，也可以想办法说服他们。我实习的时候在儿科，看到病房里白血病、肾病综合症的孩子，吃激素吃得脸都变形了，真的太让人心疼。我当时就不想干儿科了，实在不忍心看孩子遭罪。所以大家一定要重视感冒的治疗，别让小问题发展成大麻烦。

雅雅：明理真的很重要，只有明白了道理，才能找到正确的治疗方向。

事无事医师：没错，刚开始可以找有经验的人给建议、打气，信心很重要。但最好还是自己学习中医知识，毕竟谁懂都不如自己懂。

雅雅：咱们得明论坛的大千文库里，有大千老师讲常见病、讲育儿的内容，大家可以去看看。我进得明之前，最喜欢的一本书就是《气学中医基础》，喜欢纸质版的朋友可以去得明商城购买，不想买纸质版的，群公告里有电子版的获取方式，找不到的话在群里问问就行。

事无事医师：对，还有大千老师讲日常养生的书，家里有小朋友的话，看看这两本书，能懂很多道理。学中医不能光听别人说，自己要去学习，把这些知识融入生活，遇到问题才能用得上。

雅雅：是的，大家如果还有其他问题，就在群里交流。今天的节目就到这里啦，感谢大家的参与！