外感傳裏不可小覷

流感進入高峰期，有學者研究指出，流感令香港每年的經濟損失高達313億港元，足以興建兩個迪士尼樂園。裁員潮下，員工有病多不敢告假，惟有「死頂」，結果是傳染家人及同事，令受傳染圈子不斷擴大。更嚴重的後果，你可能未想過，就是外感傳裏，危及性命，不是跟你說笑……

□何顯亮中醫師

嚴重的外感傳裏，絕對有能力威脅人類健康。20出頭的發仔，平時「大大隻隻」，整個辦公室的同事患傷風都未輪到他，所以非常「牙擦」，說看戲才會見醫生。但兩星期前，他來看我，卻不是做戲，而是真的見頭暈，有可能是他這麼大以來第一次呢！

發仔不單頭暈，吃少許東西還會作悶作嘔，四肢乏力。同事和媽媽見狀，都不約而同地催他快點看醫生。

是感冒？是虛弱？

「醫師，不知為何，我晚上蓋很多被都覺得很冷。蓋得密密實實，想睡一覺好的，但不一會兒，又覺得很熱，全身燙滾，熱到衣服也濕了，要立刻起床更衣，結果整晚都睡得不好。」發仔托着頭，十分苦惱地說。更苦惱的是，發仔不好意思請太多假，一來感冒好像很小兒科，怎能把工作推給人家做；二來他這次「感親」，已請了很多天假，也曾踏遍港九新界去拜訪名醫。（這是他形容，我沒有加鹽加醋。）

「那你看過醫生後，效果怎樣？」我問。

「初時有事，我沒有看醫生，因為感冒這麼小事，不用吃藥，多睡兩覺就沒有事。但一段時間後都沒見好轉，阿媽便叫我看中醫，誰知每個中醫的說法都不同，有的說我感冒，有的斷定是我虛弱。」發仔說，第一次聽人用「虛弱」來形容他，但那陣子又真的多行兩步也「發軟蹄」，不由得不相信醫師之言。

感冒是真，虛弱是假

其實，聽到這裏，我已經有眉目了，發仔真的患感冒，但問題是延誤了求醫，病毒已循上呼吸道直入內臟，以致出現作嘔、食不下嚥的病徵，驟眼以為身子虛弱而已。

據他所言，吃感冒藥後，感覺更辛苦，所以便「拿拿聲」轉醫生。其實，吃中藥是讓潛藏內臟的外邪有機會發出來，故初期有可能較辛苦；但可能是醫生經驗不足，沒有向他說明這點，致令他誤會「無料到」。

不幸的是，轉了第二位醫生，卻判定他底子虛弱，給他補補身，將原來已可透發的感冒菌（火苗）又再用藥（柴枝）鎮壓下去。表面上看似無感冒，但實則內裏更糟糕。治理之法，是先清後補，先解決感冒、腸胃風寒、然後才來健脾，調理內臟，否則，讓細菌病毒在內裏亂闖，只會越來越糟。

治療方案

第一階段：清已傳裏的外感

重點：透喘解肌通絡

- 吃藥後，可能會發燒、咳嗽、有鼻水。發仔第二天便逐項應驗，之後鼻水轉為鼻涕，咳出濃痰，兩者都又黃又綠，持續一星期之久。直到鼻涕顏色轉淡，頭暈便告消失。
- 這是因為痰和鼻涕都堵塞在竇道，令內部發炎，所以頭痛頭暈，肌肉發硬，成個人硬繃繃。肺部積痰以致夜間冒汗，忽冷忽熱。當引發炎症的帶菌分泌物被清除，炎症及體溫失調便可解除。

第二階段：清熱

重點：變回一般傷風感冒般醫治

- 清理腸胃裏的風寒。用薑、大棗、陳皮來開胃，畏冷、作嘔、食慾不振等症狀便會逐步減輕。
- 大概一個月，所有感冒症狀都有效解除。

第三階段：健脾開胃固本

重點：調整體力

用淮山、山楂、谷芽、麥芽、雞內金、白朮、云苓等藥，健脾固本，恢復早前大受打擊的吸收力。

感冒宜與忌

忌：急於退燒

發燒是身體對抗疾病的過程，鎮壓這症狀只會削弱自己對抗疾病的能力及體力，耽擱治療。

忌：進補加強抵抗力

患病期間，身體調動全身之力去對抗病菌，無胃口是為了避免消耗太多能量消化食物，如果此時吃肥膩食物，只會增加自身負荷，削弱應戰能力。

忌：用冷水淋身降溫

其實，發燒時人體是冷不是熱，應多穿衣保暖，洗澡可免則免，可以不洗澡一兩晚則更好。

忌：行房

保留精力，對抗病魔。

宜：早睡早起，避免捱夜