

# 普通感冒 为何咳嗽这么难好?

普通感冒实在太常见了。夏季里,时雨时晴,湿热加重,一不小心就容易“中招”。

感冒没有特效药,而它本身也是一种自限性疾病。有不少人休息几天就能熬过去,但有的人吃了不少药,不但未能缓解,甚至更严重。最常见的症状就是发烧、咳嗽,咳得整晚都睡不好觉。更难受的是,这种咳有时一拖就是半个月一个月,“手尾”很长。为什么会这么难好呢?

相信很多饱受感冒困扰的人都有这样类似的经历:出现症状时,自

己找点药吃,起初两天有点效,但过了两天就开始频繁咳嗽甚至发烧,接着吃药却不见效了。而且,起初只是白天咳,痰有点多,发展到后来吃了化痰药也不见效,一到晚上就咳得更厉害。为什么别人感冒不用吃药几天就好了,而你吃了药咳嗽就是不见好?

其实,别人好得快,是因为他在感冒初期身体调节及时“止损快”,而你之所以“手尾”这么长,是拖到病从“表证入里”,完完整整地经过以下三大阶段:

## 第一阶段 感冒初期,扶“正”及时“止损快”

中医认为,感冒初期的外感表证,如头痛、恶寒、鼻塞流涕、身体沉重或酸痛、发热等主要是由于正气不足所致,比如抵抗力下降的时候,在气候急剧变化、冷热失常、过度疲劳等因素作用下,外邪便趁虚而入侵袭人体而发病。

其实,人体本来就有自我调节机制,感冒初期症状较轻,体质好的人用传统的方法,例如喝点葱豉汤,或是多喝点热水,发发汗,多休息,保护好体内的“正气”,就能逐渐缓解症状,不用服药也能自愈。

## 第二阶段 由表入里,免疫“大军”招架不住

感冒初期,能及时“止损”的人一周左右就自愈了,但往往有不少人硬扛了一个星期还未好转,拖到进入第二阶段——病症“由表入里”,体内的免疫“大军”节节败退,甚至开始发烧,咳嗽不断。

特别是有慢性咽炎的人,更容易导致慢性病急性发作,原先潜伏在体内不敢轻举妄动的

**葱豉汤:**  
取葱白3寸长,淡豆豉30克,煎汤分2次服;症状稍重一些的患者,可再加桂枝10克、栀子15克,煎汤分2次服用;  
若伴有轻微咳嗽咽干咽痒的患者,可用桂枝12克、杏仁10克煎汤分2次服。  
特别提醒:以上是成人用量,小儿酌情减量。  
症状严重些的,就要用更为辛温发散的方剂,比如经典方剂中的麻黄汤、桂枝汤、葛根汤等。

“寒湿”这时便冒出来,跟感冒病毒里应外合,一起侵袭机体。

从中医的角度来说,普通的感冒咳嗽就是感冒病毒和体内寒湿携手的结果。中医的治疗原则是结合每个人的体质、病史、发病诱因、病程长短来综合评估,辨证施治。

## 第三阶段 咳嗽加重,乱吃药很伤人

对付普通感冒,很多人会自己买药“自治”。其实,非学医的患者一般不懂疾病辨证,自己买药缺乏辨证,可能吃错药。

很多人就是因乱服药反而导致病情加重、病程加长。比如许多黄痰咽痛的感冒患者,中医辨证可能是“寒热错杂证”,如果大量服用清热解毒药,炎症是消除了,但“正气”也受损了,面对感冒病毒入侵,拖久了变成了慢性咳嗽。

“寒热错杂证”的人往往是“里虚”伴有热证,如果只是一味吃清热药,不但赶不走“寒湿”,也补不了正气,大量清热解毒药用多了还会伤及“正气”。所以,拖到这个阶段,在适度清热时更要扶助“正气”。

专家提醒说,特别是平时容易反复咳嗽喘的患者,大都伴有里虚(正气不足),切莫自己擅自乱吃中成药。

平时腠理虚弱、易出汗,免疫力较低容易感冒的人,流感季或者天气多变的时候,可试试黄芪建中汤加味,帮助益气固表。

**黄芪建中汤**  
组方:黄芪10克,桂枝3克,白芍6克,炙甘草3克,防风3克,红枣3枚,生姜6克。  
用法:煎汤1天1剂,服用时可适当加入10毫升左右的蜂蜜10ml。  
不过并不是每一个人都适合用这个预防方,建议先咨询医生,辨证清楚了再决定是否服用。

## 流感与普通感冒区别是什么?

### 1、临床表现不同:

流感表现为全身症状较重,突然畏寒、发热、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振,婴幼儿或老年人可能并发肺炎或心力衰竭;中毒型流感病人则表现为高热、说胡话、昏迷、抽搐,有时可以导致人死亡。

与流感相比,普通感冒主要表现为打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道症状,全身症状较轻,不发热或仅有低热,一般3至5天痊愈。

### 2、病原体不同:

流感由流感病毒引起,流感病毒包括甲型、乙型、丙型和丁型四种,前三种可引起人类感染。普通感冒可由多种病原体引起,如鼻病毒、腺病毒、冠状病毒、呼吸道合胞病毒等,一般人在受凉、雨淋、过度疲劳后,因抵抗力下降时容易发病。上呼吸道感染还包括细菌及支原体、衣原体等感染。

### 3、传染性不同:

流感的传染性很强。流感病毒存在于病人的呼吸道,在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人。

普通感冒较流感传染性相比流感要弱得多,往往是个体出现,很少像流感流行那样病人成批大量出现。

### 4.流行特点不同:

流感的流行有明显的季节性和周期性。流感的流行通常发生在冬春季(在热带和亚热带地区,除冬季外,也在夏季流行),而世界范围大流行时季节性不明显(如2009年世界范围甲型H1N1流感大流行)。由于这种病毒容易变异,即使是患过流感的人,当下次再遇上流感流行,仍然可能会感染,所以流感容易引起周期性暴发流行。当新的亚型产生时则可出现大流行甚至世界性大流行。一般3至4年一次小流行,10至15年一次大流行,乙型、丙型流感周期性不明显。

普通感冒一般表现为个别散发出现。

### 5、预防及治疗不同:

流感可以疫苗注射预防,治疗早期应用奥司他韦等神经氨酸酶抑制剂治疗。

普通感冒以对症治疗为主,无特效的抗病毒药物。

	流感	普通感冒
致病原	流感病毒	鼻病毒、冠状病毒等
流感病原学检测	阳性	阴性
传染性	强	弱
发病的季节性	有明显季节性(我国北方为11月至次年3月多发)	季节性不明显
发热程度	多高热(39-40°C),可伴寒颤	不发热或轻、中度热,无寒颤
发热持续时间	3-5天	1-2天
全身症状	重。头痛、全身肌肉酸痛、乏力	轻或无
上呼吸道症状	相对较轻	鼻塞、流涕、喷嚏等明显
病程	5-10天	5-7天
并发症	可合并中耳炎、肺炎、心肌炎、脑膜炎或脑炎	少见

(据新华网)

