

小感冒大學問

投稿類別:健康/護理類

篇名:

小感冒大學問

作者:

籃子喬。華東台商子女學校。高一忠班

指導老師:

周玉笙

壹●前言

天下最常見卻最令人沒輒的疾病大概非感冒莫屬了，坐在教室裡，稍微一不小心就開始頭痛、打噴嚏、咳嗽、發燒……，只要少穿一件外套，著涼以後就沒完沒了；甚至沒出門、沒吹風，也莫名其妙地引來頭痛發燒。

頭痛時，我會說我「感冒」了，同學問我：「那一定是感冒嗎？」當下我也愣住，為何我會判定當時的症狀就是感冒？感冒的正確定義是什麼？感冒是大問題還是小症狀？當頭痛、喉嚨痛、冒冷汗、發燒……等小症狀發生時，我們都會說那是感冒了，到底感冒的真實「身份」是什麼？因此我想透過這次的調查研究來進一步瞭解「感冒」，一方面希望能夠照顧身邊的人；另一方面希望清楚關於感冒的大學問，能夠儘量避免感冒的「騷擾」。

貳●正文

一、感冒的「真」相

(一) 人為什麼會感冒？

感冒是指病毒引起的急性上呼吸道感染，流感病毒引起的為流行性感，其他病毒(多達一百多種，以鼻病毒、冠狀病毒最常見)引起的為普通感冒。

感冒病毒是如何入侵人體的呢？它的入口是鼻腔(有時也從眼睛進入，但也是經由淚管抵達鼻腔。「鼻腔粘膜上長有纖毛，這些纖毛會從前向後擺動，把粘在上面的東西往鼻咽部送去。進入鼻腔的病毒就這樣被纖毛送到了鼻腔後部的淋巴組織——腺樣體。腺樣體細胞的表面有一種叫“細胞間粘附分子”(簡稱 ICAM)的受體。受體就有專門和它結合的配體，但是感冒病毒卻能冒充 ICAM 的配體，和 ICAM 結合，讓 ICAM 把它送進細胞內。(中國朝陽新聞網，引註一)感冒病毒進入腺樣體細胞後，就戰勝了身體的其它細胞，這時身體就已被感冒病毒入侵，而進入的病毒會再大量地複製出新的病毒。

感冒病毒的感染力十分驚人，1 到 30 個病毒粒子就會讓你得病，甚至可說只要有 1 個病毒顆粒進入鼻腔，就被傳染感冒了。據研究，只要病毒顆粒成功進入鼻腔，就有 95% 的成年人會被感染。這就是為何在密閉空間內如此容易被傳染感冒的原因了。(引註二)

(二) 為何會產生感冒症狀

感冒病毒進入鼻腔內，對鼻黏膜的損害很輕微。但是人體免疫系統爲了對病毒感染做出的反應，直到免疫系統生產出足以抵禦這次感染的白細胞爲止。

這時我們的淋巴結會開始充血，使我們有「喉嚨腫痛」的感覺。感冒時出現的大部分症狀，都是免疫系統在消滅病毒造成的，而非病毒本身造成了這些症狀，如果身體知道無法擊潰病毒，就會讓身體的溫度加高，讓病毒無法生存。免疫系統讓體溫升高的做法是：讓身體覺得冷，身體的自然反應是通過顫抖提升溫度。你發燒了。你會覺得很冷，但是體溫卻不斷攀升。這些就是產生感冒症狀的常見原因。

二、感冒的分類

感冒又稱傷風，西方醫學上稱爲急性上呼吸道感染或急性鼻咽炎，是一種輕微的上呼吸道(鼻及喉部)病毒性感染；在我們中國醫學上，也有接近感冒的記載。知己知彼，百戰百勝，對付呼吸道疾病亦如此。以下便簡略介紹西中方呼吸道疾病的病因和症狀：

(一) 西醫分類

1、細菌性感冒

細菌性感冒感染原主要爲溶血性鏈球菌、肺炎球菌、流感嗜血桿菌等。其特徵爲：多具散發性，發病可急可緩。上呼吸道的症狀通常不明顯，但扁桃體或咽部會紅腫，疼痛較突出。另外，細菌性感冒還有濃涕、濃痰的特徵。主要症狀如：打噴嚏、咳嗽、聲音沙啞等，鼻內會感到乾癢、全身不適或輕微發燒，之後逐漸出現鼻塞、嗅覺減退、鼻黏膜充血、水腫、大量流鼻涕(初期爲清水樣或黏液狀，感冒後期可出現膿涕)等。(和訊博客，引註三)

2、病毒性感冒

病毒性感冒是由多種病毒引起的常見呼吸道傳染病。病毒性感冒具有流行性，且起病急驟。呼吸道癥狀爲鼻塞、流涕、噴嚏較明顯，咽痛較輕；雖然無膿性分泌物，但可能伴有腹瀉或眼結膜充血的症狀。(和訊博客，引註三)

3、胃腸感冒

胃腸型感冒也由呼吸道病毒感染引起，這些病毒包括腺病毒、杯狀病毒、流感病毒、冠狀病毒等。主要是由一種叫「柯薩奇(Coxsachie virus)」的病毒引起的，

同時伴有細菌性混合感染。發病誘因主要為：天氣冷暖變化，冷空氣對腸胃刺激、生活習慣不正常、不良飲食等。天氣炎熱時，虛火的人喜歡吃冷飲，和炎熱的天氣形成鮮明對比，冷熱交加，會刺激腸道黏膜，致使胃腸發生痙攣。

胃腸型感冒患者的病徵有：上腹不適、胃酸逆流、燒心，以致噁心嘔吐，時伴有腹痛、腹瀉，大便以水樣瀉為主，另有怕冷、發燒、頭痛等。(快速辨別感冒類型，尋醫問藥網，引註四)

(二) 中醫分類

南宋醫學理論家陳無擇首次把引致百病的病因區分為外因、內因、不內外因三大類。外因又分為六淫，即風、寒、暑、濕、燥、火六種反常氣候變化。「**從中醫來看，同是受風感冒，由於個人體質不同，也會造成不同的結果。**」以下列出風寒、風熱、暑濕和風燥犯肺四種。(新浪中醫，引註五)

1、風寒感冒

風寒感冒是吹到風而引起的感冒，氣候寒冷時容易發生。症狀有身體酸痛、皮膚乾灼(無汗)、鼻塞、流清涕、咳嗽吐稀白痰、舌苔薄白等。(天涯問答網，引註六)

2、風熱感冒

「**風熱感冒是風熱之邪犯表、肺氣失和所致。**」(天涯問答網，引註六)換言之，冬季時因室內開暖氣，室溫較高，空氣濕度相應降低，使呼吸道抵抗力下降。因此，受風寒後很快就會在體內轉化為熱，即為風熱感冒。其表現症狀為：鼻塞、咳嗽、發高燒、便秘、有黃色濃涕、喉嚨痛、身熱、口渴、心煩等。外在特徵為扁桃體紅腫、咽部充血、舌苔薄黃或黃厚。

3、暑濕感冒

暑濕感冒是夏天特有的感冒，俗稱熱傷風。「**治療應以清暑、祛濕、解表為主。**」(感冒，百度百科，引註七)原因是夏天人們貪涼會使體內的暑濕被風寒阻擋住無法排出。把脈時脈搏跳動快，平均一呼一吸間六次。暑濕感冒的症狀：汗少或流汗卻無法退燒、肢體痠痛、頭暈脹痛、腸胃不適、噁心、口淡無味、胸悶、心煩、咳嗽、痰和鼻涕黃又黏稠以及舌苔薄而黃膩等。平時脾胃虛弱，消化不良，體內痰濕偏重的人如果感染風邪，容易轉化成暑濕感冒。

4、風燥犯肺

風燥犯肺主要症狀為：乾咳且嗆咳、咽喉又乾癢又痛，口鼻乾燥、無痰或痰少、痰黏連成絲不容易咳出或痰中帶血絲；剛發病時還有鼻塞，頭痛、輕微發燒或發冷、舌苔薄白，質紅、口水分泌少等症狀。(參考自天涯問答網，引註六)

三、感冒的治療方式

當我們確定了是罹患哪種類型的感冒，便可以選擇正確的方式治療。但為防是其它疾病產生的雷同症狀而延誤治療，建議還是到醫院診所檢驗。

只是身為學生的我們，不但經常會在教室內感染感冒，而且因為住宿及交通因素，無法即刻就醫。情況不太緊急的情況下，其實亦可運用自立救濟方式，透過以下列舉的飲食、中藥、運動、生活作息等自然療法，減輕感冒症狀，甚而成功對抗感冒。

(一) 細菌及病毒性感冒治療方式

由細菌和病毒引起的感冒，就必須殲滅身內的細菌和病毒，有抗流感藥物已可由醫生給藥，但目前市面上並無治愈一般病毒感冒的藥物。一般感冒藥添加了「解熱鎮痛藥」，用於退燒和緩解頭痛；另外，也有一種名為「撲而敏」的藥物，用以減少鼻黏液分和減少鼻塞，讓病人以為治好了感冒。

有診所使用抗生素治療感冒，但抗生素不能治療病毒，是用來治療細菌感染的，對於感冒並無直接效果。濫用抗生素類藥物反而會增強細菌抗藥性，也不利於人體免疫系統發揮正常的作用。

感冒是一種自限性疾病，「**自限性疾病，就是疾病在發生發展到一定程度後能自動停止，並逐漸恢復痊癒，並不需特殊治療，只需對症治療或不治療，靠自身免疫就可痊癒的疾病。**」(自限性疾病，百度百科，引註七)

(二) 胃腸感冒治療方式

腸胃感冒的治療主要以休息為主。一方面減少體力消耗；另一方面讓胃腸充分休息。患病期間應盡可能減輕胃腸的負擔，如：節食一週等。醫生認為，正常情況下一周左右的節食不會有營養不足的顧慮。

腹瀉會造成不同程度的體液流失，所以要特別注意補充水分和電解質。如果是輕度腹瀉，可採取少量多次和淡鹽水的方法；中度至重度腹瀉的話則需要透過

吊點滴。飲食方面，患者應選擇流質或半流質的清淡食品，如湯、粥等；同時忌飲酒。預防胃腸型感冒的食療法：

- (1) 生薑汁：用生薑榨汁，再加入少量溫水服用。止吐效果好，可緩解嚴重嘔吐。
- (2) 薏仁桔皮粥：取新鮮桔皮 30 克，薏米 100 克，將洗淨切細絲的桔皮加水煮沸，然後將桔皮絲撈出，加入薏仁煮粥食用，有止吐、消食的作用。
- (3) 三汁飲：取適量荸薺、白蘿蔔和蓮藕，洗淨後榨汁隨時服用，可清熱去心火。
- (4) 三根薑糖飲：取香菜根、蔥根各 10 克、新鮮蘆根 50 克，生薑 2 片、紅糖 100 克，加 200 毫升水煮沸 10 分鐘，少量多次的服用，可緩解嘔吐症狀。

日常生活中，預防腸胃感冒的方法很多，也很簡單：多喝水，少飲用冷藏飲品；多吃新鮮的蔬菜水果；多吃容易消化的食物；使住處空氣流通；少到人多擁擠的公共場所。(大部分參考胃腸感冒的預防及防治措施，新浪中醫，引註八)

(三) 風寒感冒治療方式

風寒感冒的主治藥方是桂枝湯，是治療傷寒最重要的藥方。物理治療方式就是要流汗（中醫稱辛溫解表），方法包括桑拿、熱水泡腳（最好加點酒）、多穿外套、喝薑茶或草藥茶等等。以下提供幾種療法：

1、自然療法：

- (1) 不吃增加黏液的食物，如乳製品、蛋、澱粉和糖。
- (2) 傷風初期可洗個瀉鹽浴。
- (3) 如果演變成發熱，禁食或僅吃生蔬果二至三天以減輕症狀。

2、瀉鹽浴：

在浴缸裡放滿水溫以舒服為度的大熱水，水深要浸沒頸脖。抓兩把未經提煉的瀉鹽放入水中就可以開始浸泡。在不感到不適的情況下應盡量泡久一點，同時在前額敷一塊冷毛巾。浴後擦乾身體並用浴巾裹住，鑽入暖被窩裡。(注意：瀉鹽浴療法不適用於老人、兒童和高血壓患者)(樂為良(主編)，1995，引註十)

(四) 風熱感冒治療方式

風熱就是風寒在體內轉化為熱感冒者，患者應多喝水，少說話，並且保持大便通暢。據說板藍根、菊花茶、胡薄荷茶、桑葉等草藥可以緩解症狀。

(五) 暑濕感冒治療方式

暑濕感冒即西醫所謂的胃腸感冒。由於胃腸症狀較嚴重，一定要注意飲食清淡和排便通暢，必要時可使用藿香正氣類的藥物來緩解症狀。

(六) 風燥感冒治療方式

久病或喝水少導致口腔乾燥的老人或者是身體本身比較燥熱的人，受風邪後均容易引起風燥傷肺。患風燥感冒後要多喝白開水。白天喝點淡鹽水，晚上則喝蜂蜜水，這樣一方面能補充人體水分，另一方面又可潤肺止咳。此外，要戒煙酒、忌食辛辣食品；宜多吃新鮮蔬果，才能補充足夠的維生素。

四、感冒的傳染途徑

(一) 易感人群：人群普遍易感，病後有一定的免疫力，三型流感之間、甲型流感不同亞型之間無交叉免疫，可反復發病。感染率最高的通常是青少年。

(二) 傳染中介質是「手」：大多數感冒病毒通過鼻子和眼睛進入人體，傳播途徑為口沫。但咳嗽、噴嚏所噴出來的病毒幾秒鐘內就掉在地上，手觸摸到病毒再去摸臉的過程卻不知覺地完成了傳染。(苗樹彬(總編)，2007，引註十一)

(三) 易傳染環境：低溫乾燥的環境有利於流感病毒的傳染，因此夏天冷氣房裡應該擺放濕毛巾、加濕器等物品。

五、感冒的預防

(一) 對蜂膠的瞭解

去年，一位老師重感冒，聲音沙啞，我就泡蜂膠水給他喝，沒想到第二節課老師說他好舒服多了，聲音也不沙啞了。此事件使我產生研究蜂膠的興趣，不過生物老師說臨床實驗對於高中生來講比較難做，所以在此僅以查到的資料針對「蜂膠防治感冒的效果」進行了解。

1、基本資料

「**蜂膠是蜜蜂從植物芽孢或樹幹上採集的樹脂，混入其上齶腺、蠟腺的分泌物加工而成的一種具有芳香氣味的膠狀固體物。**」(蜂膠，百度百科，引註九)其化學成份包括：紫檀、生物類黃酮、多種微量元素和氨基酸等。黃酮素(維他命P)(bioflavonoids)可以促進白血球對細菌的吞噬作用(phagocytosis)以協助破壞細菌，進行抗菌，抗發炎功能。 “It contains bioflavonoids, one of which (galangal) is a

natural antibiotic (Bankova etc. 1999).” (Segala, M., 2003, 引註十二)

2、蜂膠防治感冒的相關作用

感冒是一種輕微的上呼吸道感染，因此，抗菌和抵禦病毒的入侵是很重要的。自身的免疫力是治愈感冒的主要力量，增強免疫力便會直接影響到感冒痊愈的時間和症狀的輕重。蜂膠的以下幾點功能證實了它對防治感冒的一定效果：

(1) 廣譜抗菌作用

「蜂膠的乙醇浸出物 100 微克/毫升濃度對 39 種細菌中的 25 種和 39 種植物真菌中的 20 種都有抑製作用」(蜂膠，百度百科，引註九)，尤其是對革蘭氏陽性細菌和抗酸菌最為敏感。與某些抗菌素合用，能提高抗菌活性和延長其作用。“It has been shown to destroy bacteria, viruses, fungus, and even penicillin-resistant bacteria (staphylococcus).” (Segala, M., 2003, 引註十二)

(2) 調節免疫功能

國家權威機構檢驗證實：蜂膠保健品能明顯增強巨噬細胞吞噬能力和自然殺傷細胞的活性，增加抗體產量，顯著增強細胞免疫功能與體液免疫功能，對胸腺、脾臟及整個免疫系統產生強而有力的功能調整，增強人體抗病力與自癒力。

(二) 預防感冒基本原則

預防更勝於治療，在還未患感冒前就應未雨綢繆。以下提供幾種辦法。

1、增強自身抵抗力

「增強機體自身抗病能力是預防急性上呼吸道感染最好的辦法。」(上呼吸道感染，百度百科，引註七)如堅持有規律並合適的身體鍛煉、冬泳等，提高機體預防疾病能力及對寒冷的適應能力。做好防寒工作，避免發病誘因。生活有規律，避免過勞，特別是晚上工作過度。

2、疫苗接種及傳染源的隔離、消毒

流感病毒常常發生變異，例如「**甲型流感病毒在人群免疫壓力下，每隔 2-3 年就會有流行病學上重要的抗原變異株出現**」(流行性感，百度百科，引註七)，因此防治流感病毒要加強流感病毒變異的檢測，儘量作出準確的預報，以便進行

有針對性的疫苗接種；另一方面，還要抑制流感病毒的傳播。儘早發現患者並隔離或治療很重要，還要對公共場所進行消毒。

3、保持空氣的流通及適當濕度

流感病毒是透過飛沫傳播的，在密閉空間裡，飛沫停留的時間越長，越容易傳染；另外，在乾燥的環境下，呼吸道黏膜的纖毛運動能力就會大大減弱，抵抗病毒的能力也會減低。因此應儘量使自己處在通風、濕氣夠的環境。

4、適時適量的運動

平時應適量運動鍛鍊身體能增強抵抗力，預防感冒，但是得注意時機，以免收到反效果。北京體育大學運動醫學教研室主任王安利說，激烈運動後大約 24 小時內會出現免疫抑制的情況，而且運動後機體代謝會相對旺盛，大量消耗體內的營養物質，會削弱身體的抵抗力，結果只能像「抱薪救火」一樣，讓小感冒變大病。

5、注意衛生：勤洗手、洗澡並保持身邊物品的整潔是基本保健之道。

6、飲食之道

其實，我們只要進行適量運動，注意合理飲食，增強身體抵抗力，流感是完全可以預防的。以下便是增強免疫力、抵制流感病毒的飲食之道。

(1) 多喝水：使口腔和鼻腔內黏膜保持濕潤，有效發揮清除細菌，病毒的功能。

(2) 多吃富含蛋白質的食物：人體免疫系統的主要物質就是免疫球蛋白。攝取適量蛋白質可增加淋巴球數，提升免疫機能。

(3) 多吃含鐵的食物：當人體內鐵元素含量不足時，免疫系統中起控制調節作用的 T 細胞含量就會下降而造成免疫系統無法有效運作。此外，若腳部受涼，會反射性地引起鼻黏膜血管收縮，使人容易受流感病毒侵擾，因此應增加鐵攝入，促進血紅蛋白的合成，促進末梢循環，避免手腳冰涼。

(4) 多吃含鋅的食物：富含鋅的食物能啟動 200 多種對生命重要的激素和酶，使免疫系統發揮最大的保衛作用。缺鋅會使體內免疫球蛋白水準下降，導致身體的防範能力減弱，增加患流行病的機率。

(5) 維生素：維生素 A 可以維持呼吸道黏膜上皮細胞的穩定性；維生素 C 和維生素 E 可以清除對我們身體有害的自由基，增強身體抵抗力；B 族維生素參與體內的能量代謝，促進蛋白質合成，對生理功能的正常維持起著十分重要的作用。

六、國外感冒小發現

刊登在英國《每日郵報》上的一篇報導指出：最新研究發現，人的一生平均感冒 200 次，每次平均持續 9 天，一輩子感冒症狀持續時間平均大約為 5 年；英國著名科普作家詹妮弗還總結出感冒的諸多新發現，以下就是關於感冒的幾個新秘密。(引註十三)

- (一) 接吻不會傳染感冒：美國威斯康辛醫學院研究發現，唾液傳播病毒的機率是其他途徑的 8000 分之一。接吻或分享飲料不會傳播感冒病毒。大多數感冒病毒通過鼻子和眼睛進入人體，傳播途徑包括：咳嗽、噴嚏或手部觸摸等。
- (二) 洗衣服不會殺死感冒病毒：美國亞利桑那州立大學微生物學家查理斯的研究發現，洗衣服可以去除 99% 的細菌，如果髒衣服上有 100 萬個細菌，那麼洗過的衣服仍然會有 1 萬個。而感冒病毒比細菌更難從衣服上洗掉。
- (三) 患感冒的幾率與職業有關：研究發現，47% 的辦公電腦、46% 的滑鼠和 45% 的電話帶有感冒病毒。最容易感染感冒病毒的職業是：律師、教師、會計、銀行職員、醫生、主持人和電視編導等。
- (四) 擤鼻涕無助治療：感冒鼻塞並非黏液造成的，而是鼻子裡血管腫脹所致。用力擤鼻子只會導致感冒病毒、細菌和炎症化學物進入鼻竇，形成二次感染。最佳方法是，輕輕擤鼻子，每次一個鼻孔。
- (五) 維生素 C 不能治療感冒：一項涉及 1 萬多人的臨床試驗發現，維生素 C 沒有治療感冒的功效。也有研究顯示，每天適度補充一些維生素 C，能略預防感冒，使患感冒風險降低一半。
- (六) 易感冒不表明免疫系統差：感冒症狀是免疫系統與病毒「鬥爭」形成的，所以感冒症狀嚴重不見得免疫系統弱。

參●結論

社會大眾對感冒的認知依然存在許多誤區，例如：由於症狀很像而將所有呼

吸道疾病統稱為感冒；誤認感冒的病因等(王英明，2003，引註十四)，我在查資料以前也是如此。

我獲得的最大的提醒是：很多疾病一開始都會出現類似感冒的症狀，所以應就醫檢查後再下定論，以免延誤其他疾病的治療。確定只是感冒後，交給免疫系統處理就好了，根本無需急著求醫吃藥。身為住宿生，我和同學們經常服用成藥，這一段內容正好可以作為參考。

在醫學、科技發達的 21 世紀，我們要多利用身邊資訊更保護自己，例如正確地認識感冒。我一開始被同學問傻了；現在，我不但可以向同學簡述何謂感冒，更可以運用所學新知照顧他人和自己，希望在未來我能不斷更新知識，增進對這個常見疾病的瞭解。

肆●引註資料

註一、中國朝陽新聞網。<http://chaoyang.nen.com.cn> (2009-09-23)。2012/3/10。

註二、Cold:<http://www.commoncold.org/undrstn3.htm>。2012/3/10。

註三、和訊博客。http://panda0321.blog.hexun.com.tw/34992706_d.html。2012/1/27

註四、快速辨別感冒類型。尋醫問藥網。

<http://www.xywy.com/zy/zywh/mtzy/201104/07-712591.html>。2012/3/10

註五、中醫教你辨別感冒類型。新浪中醫。

<http://zhongyi.sina.com/news/jkzj/201110/77251.shtml>。2012/1/27

註六、一歲四個月寶寶咳嗽流鼻涕怎麼辦。天涯問答網。

<http://wenda.tianya.cn/wenda/thread?tid=2c02134f84ece219>。2012/3/10

註七、自限性疾病。百度百科。<http://baike.baidu.com/view/1266089.htm>。2012/3/10；

上呼吸道感染。百度百科。<http://baike.baidu.com/view/453052.htm>。2012/3/10；

流行性感冒。百度百科。http://baike.baidu.com/view/11194.html?tp=0_00。

2012/3/10；感冒。百度百科。<http://baike.baidu.com/view/26611.html>。2012/3/10。

註八、胃腸感冒的預防及防治措施。新浪中醫。

<http://zhongyi.sina.com/news/nk/20118/69338.shtml>。2012/1/27。

註九、蜂膠。百度百科。<http://baike.baidu.com/view/24955.htm>。2012/3/21。

註十、樂為良(主編)。讀者文摘自然保健療法大全。1995。香港：讀者文摘遠東有限公司

註十一、苗樹彬總編(2007)。感冒病毒最易由手傳播。新世紀周刊，3，124。

註十二、Segala, M. (2003). *Disease prevention and treatment* (4th ed.).FL: Life Extension Publications Inc.

註十三、《生活安全烽火臺》。

http://szb.dlxww.com/xsb/html/2010-10/25/content_416278.htm。2012/3/10。

註十四、王英明。感冒不是你想的那樣。2003。台北：聯經出版社