

中華民國中醫師公會全國聯合會記者會新聞稿



發稿日期：民國 108 年 07 月 04 日

主辦單位：中華民國中醫師公會全國聯合會

發稿單位：秘書處 02-29594939 分機 16 (宋美慈小姐)

連絡電話：中醫媒宣副主委郭威均 0979-307033

中醫媒宣主委陳潮宗 0939-106700 (LINE ID)

『原來感冒可以看中醫』

全國中醫新標語運動~記者會

【時間】108/07/04 (四) 10:00-11:30 記者會(記者會後媒體餐敘)

【地點】凱撒大飯店四樓北京廳

(臺北市忠孝西路一段 38 號，捷運板南線，台北車站 M6 出口)

【程序表】記者會主持人：柯富揚秘書長

時間		活動程序	主講
10:00~10:05	5 分	開場/活動引言	中華民國中醫師公會全國聯合會陳旺全理事長/講座教授
10:05~10:15	10 分	中醫新標語發想及目的	主委曹榮穎博士/執行長王聖惠醫師
10:25~10:35		校長感冒經中醫治療的過程	張基郁副校長/講座教授
10:35~10:45	20 分	校長的主治醫師治療感冒的經驗及感言	曹主委曹榮穎博士代表發言 (5~10 分鐘)
10:45~11:00	15 分	感冒的中醫療法實證研究	長庚紀念醫院中醫院中醫部楊晉瑋主任
11:10~11:30	20 分	Q&A	自由採訪
11:30~		散會，會後媒體餐敘	

一、大學副校長的親身體驗

張基郁講座教授，由於過去肩關節痠痛，曾求診中醫的治療，並對於中醫骨傷科治療非常信任肯定，在某次的就診時，因為感冒「頭痛、流鼻水、肢體痠痛等症狀」已數日未痊癒而向求治的骨傷科主治醫師尋求幫忙，經醫師診察開立出符合病情的常規感冒藥方給張副校長服用。副校長服用後一改過去中藥療效藥性溫和療效緩慢的印象，中藥竟然能夠快速達到治療感冒，「症狀改善速度快」、「有精神、不昏沉、上班精神好」

等等的良好經驗。感冒痊癒後，張副校長在一次的與公共衛生長官及朋友聚會把他的經驗說出來，對於「中醫只能治療痠痛」等固有印象，產生一個特大的轉變；『原來感冒可以看中醫』；公衛界的長官朋友向中醫師公會表示，目前民眾對中醫的治療多停留保健養生與治療慢性病刻板印象，如急性感冒或其它急性症狀治療似乎緩解改善較慢，是錯誤的觀念。故鼓勵張副校長，親自親臨記者會現場，現身說法對中醫療效的體驗，今天更要與眾多媒體朋友們一起分享這個好經驗。

二、『原來感冒可以看中醫』

2019年5月世界衛生組織(WHO)宣佈國際疾病分類第11版(ICD-11)把中醫症狀病名納入並於2020年正式生效，在全球醫學綱要中將中醫中藥正納入正規的醫療治療方針，更要讓民眾正確認識中醫是能夠對各種疾病達到治療效果的。

『感冒為萬病之源』，傳統中醫在治療外感疾病上累積了許多理論與實務經驗，改善感冒症狀，具有顯著且快速的特點，無論是急性的發燒症狀，或是感冒時產生的咳嗽、所生的痰涕、肌肉痠痛…等症狀，均有相當不錯的效果。所以經過張副校長的說明：「我最近有個新發現，原來感冒看中醫，可以恢復得這麼快，以前都不知道！」「原來感冒可以看中醫」，所蘊含的「擴大思維」，讓大家思考著「是否其他疾病也可以尋求中醫診治」！

根據調查有超過七成的民眾只知找中醫師養生保健及預防疾病發生，不知中醫可以治病！因此，本次記者會特提醒民眾有健康問題時，也可直接尋求中醫師協助，藉由『原來感冒可以看中醫』的旗海運動，提醒民眾對於中醫藥的療效上的認識，利用中醫治療可以安全有效的治療疾病與維護健康。

三、中醫旗海～新標語運動

#『原來感冒可以看中醫』

#『中藥安全快速又有效』

#『感冒吃中藥，上班精神好』

#『吃中藥、有精神、不昏沉』

本次活動規劃07月04日上午9點開始，全台有2800多家的中醫院所向公會登記，自動自發同步懸掛起紅布條，我們將此定名為「中醫旗海～新標語運動」。這個中醫旗海運動就是由『原來感冒可以看中醫』帶出來的主題，更告訴大家『中藥安全快速又有效』、『感冒吃中藥，上班精神好』、『吃中藥、有精神、不昏沉』

希冀全國中醫院所掛旗並藉由本次記者會向民眾宣導，透過中醫藥治病，不僅可以減輕感冒時「精神不濟、昏沉倦怠」的症狀，還能避免身體不適反應，進而提升生活品質。

四、附錄:感冒的中醫療法實證研究

1. 定義

凡感受風邪或時行疫毒，導致肺衛失和，以鼻塞、流涕、噴嚏、頭痛、惡寒、發熱、全身不適等為主要臨床表現的外感疾病稱之。

2. 範圍

西醫學的上呼吸道多種感染性疾病，凡因一般性感冒、流行性感冒、病毒性以及細菌感染所引起的上呼吸道急性炎症。

3. 病因

主要為感受風邪疫毒，尤其在氣候突變、寒溫失常、正氣虛弱的情況下發生。

4. 病機

風邪或疫毒多從皮毛或口鼻侵犯人體，使肺衛失和而發病。風邪為六淫之首，於不同季節往往合時氣或非時之氣挾疫毒而入。若生活起居不慎，寒溫不調，過度疲勞，年老體衰，肺有宿疾，先天不足，或久病、重病後導致正氣虛弱，肌腠不密，肺衛調節功能失常，衛外不固，容易導致外邪侵襲人體而發病。

5. 辨證要點

- 區分邪氣種類：根據寒熱輕重、咽喉望診、痰涕類型、舌象脈象分別之。
- 判斷正氣強弱：依據患者的精神狀態、體態強弱、脈象有力無力分別之。
- 辨別兼夾疾病：「過敏性鼻炎」為鼻腔黏膜接觸過敏原後所引發的過敏免疫反應，症狀以突然反覆性鼻塞、鼻癢、鼻水、打噴嚏為主，此為本虛標實之疾患，病程長且容易復發，故與感冒疾病不同；當患者反覆感冒且日久不癒，容易併發「鼻竇炎」，表現鼻流濁涕，如泉下滲，量多不止，常伴有頭痛、鼻塞、嗅覺減退，久則虛眩不已等；「哮喘」患者常因感冒所誘發，為慢性支氣管炎性疾患，以發作時喘咳痰鳴有聲，呼吸困難，不能平臥，緩解後似如常人為特點，較常發生於清晨和夜晚。

6. 類證鑑別

● 病毒性感冒 v. s. 細菌性感冒

項目	病毒性感冒	細菌性感冒
發病速度	起病急，可能會發展為細菌性感染，全身症狀可輕可重	起病可緩可急，全身症狀相對較重
發燒情形	熱退後精神如常	熱退後仍精神不濟
鼻咽症狀	鼻腔症狀比咽部症狀明顯	扁桃體化膿或咽紅腫痛較明顯
鼻涕咳痰	鼻流清涕，痰白稀薄	鼻流濃涕，痰黃黏稠
發病率	相對發病率較高	相對發病率較低
傳染性	具有明顯的群聚發病特點	多為散發性

● 流行性感冒 v. s. 一般性感冒

項目	流行性感冒	一般性感冒
病原體	流感病毒 A、B、C 三型	呼吸道融合病毒、腺病毒、鼻病毒
影響範圍	全身性	呼吸道局部症狀
發病速度	突發性	突發/漸進性
臨床症狀	咽痛嚴重、全身肌肉痠痛、頭痛、極度倦怠	咽痛較輕微、鼻塞、噴嚏、咳嗽、流鼻水
發燒	高燒 3-4 天	較少發燒，僅體溫些微升高

病情	嚴重，無法工作或上課	較輕微
病程	約 5-10 天	約 2-5 天
併發症	支氣管炎、肺炎、心肌炎、 腦炎、雷氏症候群等	少見（中耳炎）
流行期間	冬季多見	春秋冬季
傳染性	高傳染性（常有群聚）	傳染性不一
傳染途徑	飛沫傳染；接觸傳染	飛沫傳染；接觸傳染

7. 常見感冒證型和代表方藥

- 風寒：惡寒重，發熱輕，鼻塞，清涕，舌淡紅，苔薄白
 - (1) 有汗，脈浮緩或弱者，宜桂枝湯。
 - (2) 無汗，頭項疼痛，脈浮緊者，宜葛根湯。
 - (3) 肢體痠重，脈浮緊者，為風寒夾濕，宜荊防敗毒散。
 - (4) 肢體痠重，口苦而渴（化熱），脈浮緊者，宜九味羌活湯。
 - (5) 咽痛，口乾，脈轉浮滑者，為寒鬱化火，宜銀翹散加防風。
- 風熱：發熱重，惡寒輕，口乾咽痛，舌紅苔薄黃，脈浮滑者，宜銀翹散。
 - (1) 鼻涕倒流，痰涕黃稠者，加黃芩、貝母、魚腥草、蒼耳子。
 - (2) 咽紅腫痛，高熱不退者，加黃芩、石膏、牡丹皮、赤芍等。
- 氣虛：惡寒重，發熱輕，頭痛，鼻塞，咳嗽痰多，胸悶嘔噁，氣短倦怠，舌淡，苔薄白，脈浮無力者，宜參蘇飲。
- 陽虛：平素怕冷，惡寒重，發熱微，頭身疼痛，無汗，舌淡胖，苔薄白，脈沉微弱者，宜麻黃附子細辛湯。
- 陰虛：身熱重，惡寒輕，口乾，心悸，乾咳少痰，舌紅少苔，脈細數者，宜麥門冬湯或沙參麥冬湯。
- 久咳：外感後期，久咳不止，患者每當天氣冷熱溫差較大、吹到冷風、聞到異味、飲冷或稍食辛辣之品則咳嗽加重，這是因為咽喉或支氣管的黏膜感覺神經過於敏感所致，俗稱「過敏咳」，此時以止咳散為主方。
 - (1) 咳喘痰白量多，天冷加重，舌淡紅，齒痕，苔白，脈浮弦者，加小青龍湯或苓甘薑味辛夏仁湯。
 - (2) 咳嗽痰黃量多，喀吐不爽，甚則痰中帶血，口乾欲飲，舌紅，苔黃膩，脈細數者，清肺湯。
 - (3) 咽乾口渴，乾咳少痰，舌紅少苔，脈細數者，加玄麥甘桔湯。
 - (4) 聞到異味即噁心作咳，心煩口苦，肝脈浮弦者，加小柴胡湯。

8. 感冒衛教

- 感冒流行時，應避免到公共場所；若需要到公共場所，請戴口罩。
- 感冒中服中藥後，應避免吹風，宜多休息。
- 可泡熱水澡，使全身出汗，可減輕感冒症狀。
- 多休息、多喝開水、多運動、勤洗手。
- 平素建立運動的習慣，提升免疫力。如跑步、游泳、重量訓練、有氧運動等，可增強身體抵抗外邪的能力。

9. 處方建議事項

- 因中藥代謝快：建議小劑量頻服，以維持穩定患者體內之藥物動力濃度，會有較佳療效。
 - 說明：一日總劑量不變，但以較小劑量分包成 4-6 次(2-3 小時便服用一次)，通常會比每日

分3次服用(每4小時服用一次)更為有效。

- 舉例：同樣處方且每日藥物總劑量15克，分成5次服用(每次3克)，會比分成3次(每次5克)，更有療效！
- 因外感疾患症狀變化快：建議症狀初起時，開立短天數藥(3-5日，頻服)，以利應變，隨證更方，療效較佳。
 - 說明：外感證初起，常有多樣性變化，於健保架構下開立3-5日短天數藥物療程(頻服)，較易掌握病程轉歸以隨證變化處方，常能有效地縮短病程(西方醫學亦常僅開立短天數療程亦是如此)。
 - 舉例：風寒外感後，有可能化熱或寒包火，夾痰熱或兼夾濕熱、甚或傷陰，病程轉歸常與邪氣特點及患者正氣虧耗程度連動，若是初診患者，更不易預測其證候變化；因此臨證時開立短天數療程，可於短期內修正處方、對症下藥、縮短病程，建立中醫醫療能之口碑！

中華民國中醫師公會全國聯合會



一心中醫

※掛紅布條影片連結



萃惠中醫

※掛紅布條影片連結



群復中醫

※掛紅布條影片連結



理事長



新聞稿