

# 感冒是冻出来的？

同样是寒冷天气出门，有人安然无恙，有人却很快出现鼻塞、咳嗽。时下，感冒成为不少人面临的健康困扰。日常生活中，我们常常听到这样的说法：“我是被冻感冒的。”那么，寒冷天气为何容易感冒？秋冬季节感冒高发的原因是什么？我们又该如何有效预防？昆明同仁医院中医科副主任医师张久行从中医角度为我们解读感冒的“攻防之道”。



图片据中国少年报  
微信公众号

## 不是冻出感冒，而是卫气失守了

“很多人把感冒归咎于天气寒冷，这其实是本末倒置。”张久行首先打破了这一常见误解。他指出，天气寒冷只是感冒发生的外部条件，真正决定是否患病的，在于人体内部的状态——西医常说的免疫力，在中医理论中对应的概念正是“卫气”。

“中医认为，卫气是保卫人体体表的正气，如同全身的防御屏障。”张久行解释，卫气充足时，即便遭遇外界的寒邪、风邪，也能有效抵御，防止病邪侵入；而当卫气虚弱时，人体的防御系统就会出现漏洞，此时若再受寒凉气候的影响，感冒便容易发生。

那么，哪些因素会导致卫气虚弱？张久行指出：“这与肺、肾、脾胃三大脏腑的功能状态密切相关。肺主皮毛，肾为先天之本，脾胃是

后天之本，这三个脏腑的功能强弱，直接关系到卫气的盛衰。”从临床来看，三类人群的卫气更容易不足：一是身体尚未发育完全、脏腑功能尚弱的儿童；二是机能自然衰退、气血阴阳渐虚的老年人；三是长期熬夜、过度劳累、饮食不规律，导致脏腑功能失调的年轻人。

“如今很多年轻人仗着身体底子好，经常透支健康，熬夜到凌晨一两点成了常态，加上饮食上偏爱辛辣燥热或寒凉刺激之物，脾胃功能长期受损，卫气逐渐虚弱，免疫力下降，感冒也就反复发作。”张久行补充道。他特别提醒，很多人误以为吃辛辣燥热的食物能抵御风寒，其实不然——过多食用这类食物容易导致体内积热，一旦感受寒邪，反而易形成“寒包火”的状态，出现咽喉肿痛、发热等症状，更易诱发感冒。

## 易感人群抗感冒，跟着中医这样做

预防感冒有讲究，不同人群的体质特点不同，防护重点也需有所侧重。张久行结合各类人群的生理特征，给出了针对性的中医养生建议。

### 儿童：

别过度“捂热”，养脾胃是关键

“很多人觉得天冷就要裹得严严实实，这种做法其实并不科学。”张久行强调，儿童的体质是纯阳之体，精力旺盛，新陈代谢快，过度保暖会导致体内热气无法散发，反而容易出汗后受凉。正确的做法是按需增减衣物——玩耍时出汗后及时更换衣物，天凉风大时再适当增添，同时要让孩子在秋天适当冻一冻，增强对寒冷环境的适应能力。

饮食上，儿童的脾胃功能较弱，需重点管住嘴。“很多孩子喜欢吃糕点、薯片、油炸食品，这些食物难以消化，容易加重脾胃负担，导致积食内热，皮肤腠理反而打开，进而损伤卫气。”张久行建议，家长要严格控制孩子的零食摄入，保证饮食清淡、营养均衡，适当进食蔬菜水果和易消化的主食，让脾胃功能保持平和，卫气充足，自然不易感冒。

### 年轻人：

规律作息是养气核心，饮食运动要适度

对于熬夜、劳累的年轻人来说，预防感冒

的核心是养足卫气，而规律作息是重中之重。“中医讲究日出而作，日落而息，熬夜会耗伤气血，直接损伤卫气。”张久行建议，年轻人应尽量在23时前入睡，减少玩手机等电子产品的时间，保证充足睡眠，让脏腑得到充分休养。

饮食上，要摒弃重口味偏好，少吃辛辣燥热、寒凉生冷的食物，避免损伤脾胃。同时，工作中要注意劳逸结合，避免过度劳累，适当增减衣物，避免受凉。运动方面，无需追求高强度锻炼，日常散步、慢跑等温和运动即可，关键在于坚持，以增强体质，巩固卫气。

### 老年人：

早睡晚起，清补养身不盲目

老年人的体质特点是气血亏虚、脏腑功能减弱，预防感冒需以调养正气为核心。张久行建议，老年人应遵循冬季养生原则早睡晚起，顺应自然界的阳气变化，减少能量消耗，养护气血。

运动上，太极拳、八段锦是绝佳选择。这两项运动动作舒缓，能调和气血、疏通经络，有效提高免疫力，且不会给身体带来过大负担。饮食方面，老年人脾胃运化能力较弱，应以清补为主，可适量食用羊肉、牛肉等食材，但切忌过量，以免超出脾胃运化能力，反而加重身体负担。日常可多吃一些健脾养胃的食物，如小米、山药、莲子、藕等，循序渐进地补益身体。

## 不只治感冒，更要调体质

当感冒来袭，中医并非简单对症吃药，而是强调“辨证施治”，在驱散病邪的同时，调理体质，从根源上解决问题。张久行介绍，中医治疗感冒的手段丰富多样，涵盖推拿、刮痧、拔火罐、针灸、中药、穴位贴敷等多种方式，可根据患者的年龄、体质和病情灵活选择。

“风寒感冒初期，刮痧、拔罐、推拿等可以有效缓解症状。”张久行解释，通过特定的推拿手法，可以帮助身体宣散体表的风寒之邪，缓解鼻塞、流清涕等症状，尤其适合儿童和体质较弱的人群。刮痧、拔火罐则能通过刺激皮肤经络，达到疏风散热的效果，对感冒引起的肌肉酸痛、头痛、发热有较好的缓解作用。

针灸治疗感冒则会选取专门的穴位，如合谷、肺腧、风门、风池等。“这些穴位是中医治疗感冒的经典穴位，通过针刺或艾灸，可以起到疏风解表、宣肺止咳、缓解头痛的作用。”张久行说，对于症状较轻的感冒，单纯通过针灸、推拿等外治疗法，往往就能达到治愈效果。

中药调理则更具针对性。年轻人感冒多因饮食作息不当，体内有积热，用药会以清润为主，搭配清散风寒的药材，既驱散病邪，又清除体内积热；老年人感冒则需兼顾补益正气，在驱散风寒的基础上，加入附片、黄芪、党参等药材，提高身体免疫力；儿童感冒常伴随咳嗽，中药和小儿推拿结合使用，效果更佳。

值得一提的是，中医在治疗病毒性感冒甚至甲流等传染性疾病时，也有着不俗的表现。张久行分享了一个临床案例：一名16岁的中学生患上甲流，初期按普通感冒辨证用药后效果不佳，当晚便出现高烧症状。通过沟通，张久行让患者发送舌象照片，发现其病情已发生变化，随即调整方药，加入清热解毒、补益正气的药材。没想到，患者服药后第二天就明显好转了。

此外，秋冬季节偏干燥寒凉，食疗也是辅助预防和调理感冒的重要方式。张久行建议，可适当食用百合、莲子、山药等食材。这些食物性质平和，具有健脾养胃、润肺生津的功效，能帮助身体适应秋冬气候特点，筑牢健康防线。

“感冒的本质是身体正气与病邪的较量，预防的核心是养足正气，治疗的关键是辨证施治。”张久行强调，中医的智慧不仅在于治愈疾病，更在于引导人们顺应自然规律，通过科学的生活方式养护身体，从根源上减少疾病的的发生。

本报记者 赵维