

# 普通的感冒到底要不要吃药

5

热点关注

## 真正的医生就是我们体内的自调机能

任何人都得过伤风感冒,我也不例外。2009年11月,我在外地,连续讲了6天课,周六结课的当晚,坐飞机回北京,在飞机上就感到特别不舒服,头晕头疼、恶心、疲劳、全身发冷,下了飞机不断地打喷嚏、鼻子流鼻涕、流眼泪,周身酸疼,夜里回到家体温就上升到38℃。我很疲劳,想早点睡觉好好休息。先用热水泡脚,平时泡20分钟左右,就会周身潮湿地出汗,这次泡了40分钟,一点汗都没有出。躺在床上翻来覆去,睡不着。于是我用自然放松人静法,让自己做到“物我两忘,意气俱静,无无亦无,一灵独觉”,把身体和康复放心地交给了我的自我调节机能。

不知道过了多长时间,我感到周身的毛细血管随着呼吸的节奏一开一阖,就像周身包围着一个热气团在开阖一样,全身酸疼不舒服的感觉也缓解了很多,再后来不知不觉,也不知道是什么时候,就睡着了。醒来已经是第二天上午10点多钟,体温降到37℃以下,头疼减轻。但鼻塞鼻涕、身上酸疼、乏力这些症状,只要起床离开被窝,就依旧存在。过了中午体温正常了,随后的两天,仍然用大部分时间卧床休息,并注意饮食清淡,只吃稀粥、面条、蔬菜,而且也只吃六七分饱,不吃鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹等一切荤腥,适当增加喝水。

到了星期五的上午,所有的症状消失了,从上周六开始有感冒的症状算起来,正好是7天,这就是普通感冒的自然病程,自然病程结束了也就自己好了。我把它叫做外感病的七日节律。

关于外感病的七日节律,早在1800年前张仲景所写的《伤寒杂病论》中就提出来了,但这本书在流传的过程中,被分成了《伤寒论》和《金匮要略》两本书,直到今天都被中医界称为经典著作,要想成为临床看病水平高的中医大夫,除了好好学习《黄帝内经》外,这两本书也是必须读好的。在《伤寒论》中,张仲景说了这样一句话:“太阳病,头痛至七日以上自愈者,以行其经尽故也。”这里的太阳病,用我们今天的话可以简单地讲,类似一个病毒性感冒。头疼、发热、怕冷、没有汗、身体疼痛,甚至有点轻度咳嗽或者喘,如果你没有用药物去治疗,也没有发生合并症和并发症,到第7天的时候它自己好了,这就是这个病的自然病程结束了。如果七八天没有痊愈,就要等第二个7天,甚至第三个7天,也就是第十四天或者二十多天了。这个病到要好的那一天,是什么时候好呢?张仲景说:“太阳病,欲解时,从巳至未上。”就是从上午9点到下午3点,也就是中午前后这段时间,自然界阳气最盛,这正是汗出热退最有利的时机。这又涉及昼夜节律的问题。

是不是所有的人得感冒,都可以不找医生治疗,7天都可以好呢?感冒7天好不了的人,实在是大有人在。一个看上去身体健壮的小伙子,到门诊找我看病,但按他的话说感冒快两个月了都没有好。他说50多天前,得了感冒,发冷发热、头疼身痛。他想感冒发热,医生不是用药物发汗来退热吗?他每天跑步都会出汗,他跑跑步,跑出一身汗来不就退烧了吗?于是他到马路上跑了几千米,确实出汗了,但不仅发热没有退,反而精疲力竭,重度乏力,全身酸软,咳嗽气喘,后来吃了不少中西药物,发热是退了,但遗留咳嗽气喘、打喷嚏、流鼻涕、头疼的症状,到现在都没有好。这是怎么回事呢?这是在感冒期间,不仅没有注意

休息,反而运用剧烈运动的方式,耗损了人体的正气,耗损了人体的自调机能和康复机能,因此引发了气管炎、过敏性鼻炎等并发症。可见感冒以后体力的休息十分重要,这是保护正气,促进疾病自愈的重要手段。

## 疾病的痊愈过程中,不要增加正气的负担

那么脑力的过度消耗会不会影响疾病的自愈呢?很多年前,学校将要放寒假的时候,学生们都在忙着准备期末考试。学校医务室的一个老大夫在校园里遇到我,看见我就说:“你上课是怎么讲的嘛!你告诉学生说,感冒如果不治疗,7天就可以好,结果一个女学生,感冒发热不治疗,拖了7天,发热没有退,拖成了化脓性扁桃腺炎,现在还在医务室里输液呢!”这个大夫比我年长,又和我住在同一栋楼里,平时很熟,所以见面说话很直率。我说感冒7天可以好,是《伤寒论》里说的。但我在课堂上讲得很清楚,这是有条件的,需要病人好好休息静养,还要饮食清淡,只要不发生合并症和并发症,7天可以自愈,这是外感病的自然病程。可是我还说,虽然感冒的自然病程是7天,但医生的责任并不是等待观望,而是要积极治疗,及时用药,就可以截断病程,使病在短时期内完全康复,治疗是有重要意义的。病人自己也要主动找医生治疗,使疾病早日痊愈。

现在正是期末考试,学生们有多门功课要考,心理压力大,还没有充分休息的时间,脑力劳动强度大,正气消耗大,这个学生又不用药物治疗,这就容易导致并发症的发生,她是继发了细菌感染,得了扁桃腺炎,7天怎么能自己好呢?

因此我们说在得感冒期间,无

论是体力活动过度,还是脑力过度疲劳,都不利于疾病的自愈。

饮食不当会不会影响疾病的痊愈呢?一年冬天,一位年轻妈妈抱着一个3岁左右的男孩来看病,孩子感冒发热十几天,中西药物都用过了,但发热还是不退。当时孩子在诊室放了一个屁,奇臭无比。那是冬天,诊室门窗紧闭,两个实习的女学生忍不住用手掩住了口鼻。

我知道这个孩子之所以有这样的反应,不仅有外感,还有食积内停。于是就问这个妈妈:“你这几天都给孩子吃什么啦?”她很得意地说:“人參炖甲鱼、虫草炖母鸡、当归炖羊肉……”我说:“你为什么要给孩子吃这些东西?”她说:“孩子感冒发烧,需要增加营养,增强抵抗力呀!”我说:“孩子得了感冒,正气抗邪于体表,正气就相对不足,消化能力也就相对薄弱,这个时候不仅需要好好休息,还要注意饮食清淡,不要过饱。这样做的目的,是为了使正气集中力量趋向于体表来抗邪。你在孩子感冒期间,消化能力薄弱的情况下,给他吃了这么多不好消化的补品,无疑增加了胃肠的负担,增加了正气的负担,正气既需要趋向于体表来抗邪,又需要回向于体内来消化饮食,被外来邪气和内伤饮食两头夹击,首尾难顾,这个病怎么能好?”于是我开了外散风寒、内化食滞的方子,孩子的病情才很快好转。

就一般的人来说,得了感冒,不仅体力和脑力都不能过劳,注意饮食清淡,不要吃饱,也极其重要。如果再能及时合理地运用中西药物治疗,就可以截断病程,提前痊愈。更何况在医生的眼里,感冒又可以分风寒、风热、外寒内热、湿热等许多不同类型,在医生的指导下合理用药,是早日痊愈、不发生合并症和并发症的关键。



郝万山 著  
中国轻工业出版社友情推荐

### 内容简介

本书作者是北京中医药大学教授郝万山。在这本书中,他一反传统健康书常态,针对国人盲目养生、不得要领的实际,结合中医文化与生命科学知识,从健康理念和养生原则层面教读者如何判断自己是否健康,以及如何有效地养护身体。作者娓娓道来,用明白晓畅的语言告诉读者有关健康的根本问题,以及保养健康的关键。

### 上期回顾

沈女士和她的婆婆住在一起,而婆媳关系十分紧张,沈女士十分惧怕回到家中。因为潜意识中留下的深深创伤和恐惧,她有了久治不愈的怪病——回家就脚跟痛。



谷以成 著  
凤凰出版社友情推荐

### 内容简介

一直以来,对十朝都会的南京,人们的目光所聚,要么是温婉,要么是宏大。其实,还有平凡。

《金陵小巷人物志》描写的是小巷人物平凡生活中的点点滴滴、他们的喜怒哀乐、家长里短、柴米油盐酱醋茶……书中充满着人情冷暖、市井风情,却又不乏善良正义、温馨真挚,是当下百姓的生活缩影。作者运用诙谐幽默的语言表达技巧,以平视的视角和写实手法,将一个平凡的故事讲述得生动而有趣,把一个个小人物的性格刻画得淋漓尽致。

### 上期回顾

赵斌4岁时失去父亲,母亲改嫁从此消失,爷爷抚养他长大。经历了人生的坎坷后,赵斌找到自己的母亲,叫了声“妈”,向她讨要这些年的抚养费。

# 小警察何松雷心里守着一个秘密

14

南京风情

何松雷看书读到一句话:守着秘密是一种幸福。想想也是,女儿都两岁了,他始终守着那个秘密,除了所里的刘姐,没有第二个人知道。其实,也算不上多大的秘密。但也许会

对一个人产生一辈子的影响。

屋里,传出钢琴的演奏声,是贝多芬的《致爱丽丝》,浪漫悠扬……

那天下午,何松雷正和刘姐搭伙值班。突然,一对青年男女慌里慌张地冲进派出所,何松雷拿纸杯倒了两杯水,要他们慢慢说。

出于职业习惯,他观察了两个人,首先是看他们的眼睛,男的目光有点虚,讲话时并不对着何松雷看;女的则是一汪水一般,尽管还带着紧张焦急。两人看上去仿佛都有点面熟,但一时又想不起来。他一边听一边记一边想。原来,两人从银行取了20万元,准备到河西刚开的一个楼盘去交首付,谁料想半路上给弄丢了。那女的拖着哭腔,求何松雷:“警察同志,你帮帮忙,那可是我攒了几年的辛苦钱,一个手指一个手指敲出来的啊!”

这当口,何松雷已经想起来这两人了。首先想到的是那男的,竟然和最近一个连续骗财骗色的案犯很相像,不由得警惕起来。而想到那女的,差点突出声来,这不就是上次被老妈逼着到玄武湖城墙根去相亲见到的那一位吗?是个弹钢琴的,正好是他的管片的,就在派出所隔壁的小区住。但那次人家根本没看上他这个小警察。他招呼刘姐,要把男的带到另一个房间去问情况,并朝刘姐使了个眼色,刘姐眉毛会意地轻轻一挑。

剩下与女孩单独对话了。女孩说她叫倪南,是个钢琴老师,何松雷心想:怎么叫个呢喃啊,还哼唧呢。他要倪南再把情况讲一遍,倪南说男的叫余子豪,是她男朋友,取了钱

是装在一个帆布包里的,交给男朋友拿着,她用助力车带着他,半路上,男朋友要上洗手间,她就弯到一个酒店,男朋友去过以后,又坐上她的车,当时包还拿在手上呢,走了大约两站路,突然,男朋友说包没了。两人找了一圈,也没找着,就赶紧来报警了。

何松雷说:“你不要急,钱肯定能回来。”倪南将信将疑。

“我保证。”倪南便有点放下了心。“能不能把你男朋友的情况多说一点?”何松雷问。

“这是个人隐私有必要说么?”

“我不关心你个人隐私,只是想多了解一点情况,看会不会有你男朋友熟识的人见财起意,搞个什么跟踪窃取啊。”

“怎么可能,他在香港读的研究,现在在南京大学进修,南京没什么熟人啊。再说了,他父母经营了上千万的公司,还会打这点钱的主意?”

何松雷听了暗自好笑。又很随意地问了一句:“他这人怎么样?”

“人很好啊!不然我怎么和他谈恋爱呢?一门心思读书,哪儿也不去。人也有修养懂礼节,规规矩矩的,从来没有过什么轻慢的举动。”倪南突然又捂了嘴,好像说得太多了。这个时候,倪南水汪汪的大眼睛眨巴眨巴的,单纯而可爱。何松雷说:“你先回去吧,钱拿回头了再跟你联系,你男朋友可能还要配合我们调查再耽搁一段时间。”

倪南又问:“要等到什么时候?我晚上还要去教钢琴课呢。”“你放心吧!”倪南迟迟疑疑地走了,不停地拨手机,估计是打给那男的。手机肯定是打不通了。

何松雷到了那男儿的房间,问:“你叫余子豪?”男的“嗯”了一声。“王汉平的名字不用了?”听见何松

雷这么说,男的有点慌乱,摇摇头。

“你在网上还有叫飘叫孤独男人叫金陵过客叫香港理工大进修生的好几个名字呢!都不用了?”说着从裤腰里掏出手铐往桌上一搁,“呵呵,这回又成了香港研究生兼南大进修生了?”那男的先是一惊,接着又是茫然无辜的样子。何松雷说:“你就装吧!钱呢?”“丢了啊!”

何松雷说:“你中间上去了趟酒店的洗手间?那钱是藏在洗手间的水箱里了?”男的惊恐地望着何松雷,点了点头。“走,带路!”办完拘留手续,何松雷反而没有一点成就感,他说:“没完,还有事儿。”

刘姐说王汉平已经交代了,藏匿赃物的现场也已经勘查拍照了,就差到银行调个录像和倪南再核实一下取钱路上的细节。何松雷问刘姐:“你说倪南要是知道了男朋友是窃贼骗子,会怎样?”“上一堂生动的警示教育课!这样的女孩子不给她个教训,以后还会上当受骗,过去我们不是还办过女研究生被人骗到山里给农民做老婆的案子么?”

“要是这样,她的目光还会那么清澈么?她对这个社会会怎么看?教小朋友弹琴的时候会是什么样的心情?音节韵脚会不会有杂音?”刘姐笑了:“你怎么跟诗人讲话似的,这不是咸吃萝卜淡操心么?”

何松雷说:“她的情况我知道,父母都是大学老师,本分老实。她读晓庄师范的时候,整天忙着考级比赛,很少接触比较复杂的社会层面;毕业后进了少年宫,也都是跟小朋友打交道,单纯得很。”刘姐说:“这样的人怕是给人骗了卖掉都不知道怎么回事还帮人家数钱呢,正好吃一堑长一智!哎,你怎么知道得这么详细?”

何松雷便老实交代说曾经和她相过亲,但人家没看上他。刘姐乐

了:“你小子想干什么啊?别利用职务之便哦。”何松雷说:“这样的单纯女孩最好有个人跟着她保护她不让她受到伤害。”

“这意思你想保护她?”“先帮她把这男朋友的坎儿迈过去。”

晚上,何松雷用王汉平交代的密码以香港理工大进修生的网名在QQ上跟倪南见了面。倪南见了兴奋不已。“你从派出所出来了?”“嗯。”

“在哪?”“我已经在飞往香港的飞机上了。”“怎么回事?”“我突然接到家里的电话说母亲住院了。”

“你别吓我啊!”“其实我知道母亲生病住院的真实意图是不让我和你交往。”

“你不是说慢慢来他们会同意的吗?”“但他们下决心逼我回去。”

“那我怎么办啊?”“其实我也知道你的父母坚决不同意我们的事情。”“我会慢慢说服他们的。”

“既然两边都有阻力我想还是算了。”“你就这样简单地说了算?”

“我们交往的时间太短太仓促还不够了解。”“那为什么不留下来继续交往呢?”

“今天丢钱的事我很抱歉!”“丢东西是经常发生的事,不怪你啊。”“听说已经找回来了,我很高兴。”“我不在乎钱而在乎你。”“我们都放在心里吧。”“55555。”“88!”

何松雷想,只能两害相权取其轻了。过段时间,何松雷问刘姐:“你女儿是不是在学电子琴啊?改学钢琴吧。”刘姐说:“电子琴就她姑姑教,省事,学钢琴她姑姑恐怕教不了,再说我哪有时间送她去啊。”何松雷说:“我帮你。”刘姐说:“你是想拿我家女儿当幌子吧?人家能不能看上你哦?”

何松雷唱道:有梦想就是了不起,有勇气就会有奇迹!

(完)