

健康報叢書

談談中醫對季節性 疾病的防治

健康報編輯部編



人民衛生出版社

內 容 提 要

中医对于季节性的疾病强调“天人合一”学说，有力地掌握了人体与自然环境的统一性，认为一年中气候的变化随时影响人体生理机能，所有感染的病症都是时气失常所引起的病理过程；因此把四季时气当作致病的外因，又把体力不健全看成致病致外因的主要因素，提出了“正”和“邪”两个方面。正是代表体力，邪是代表自然界不正常的时气，这两者是绝对不能并存的。正气战胜邪气，便是健康，邪气战胜了正气，就是疾病；所以在治疗上主张祛邪以扶正，或扶正以祛邪；对预防既重个人卫生也结合环境卫生。本书汇集了名中医秦伯未先生在健康报上发表的谈谈中医防治春季疾病、谈谈中医防治夏季疾病、谈谈中医防治秋季疾病和谈谈中医防治冬季疾病四篇文章，系统地阐述了春、夏、秋、冬四季常见的时症的预防和治疗，可供中医医务工作者学习参考。

談談中医对季节性疾病的防治

册本：787×1092/32 印张：14 字数：1.3 千字

健康报编辑部 編

人 民 衛 生 出 版 社 出 版

(北京豐民出版服務部發行 地址：北京豐民出版服務部)

• 北京崇文區福子胡同三十六號 •

北京五三五工厂印刷·新华書店發行

統一書號：14048·1700

定 價：0.09 元

1958年11月第1版—第1次印刷

(北京版)印數：1—5,000

R254
592

目 录

一、談談中医防治春季疾病（秦伯未）	1
二、談談中医防治夏季疾病（秦伯未）	6
三、談談中医防治秋季疾病（秦伯未）	9
四、談談中医防治冬季疾病（秦伯未）	13
附：文內引用的方剂	18



26840

一、談談中医防治春季疾病

中医对春季發病的概念

中医对于季节性的疾病強調“天人合一”学說，有力地掌握了人体与自然环境的統一性，認為一年中气候的变化随时影响人体生理机能，所有感染的病症都是时气失常所引起的病理过程；因此把四季时气当作發病的外因，又把体力不健全看成招致外因的主要因素，提出了“正”和“邪”两个方面。正是代表体力，包括血、气、津液等維持生命的一切有利物質；邪是代表自然界風、寒、暑、湿等等不正常的时气，这两者是絕對不能并存的。正气战胜邪气，便是健康，邪气战胜了正气，就是疾病；所以在治疗上主張祛邪以扶正，或扶正以祛邪；对預防既重个人衛生也結合环境衛生。这是中医对季节性疾病的一种概念，在这一思想指导下的防治意圖是完全一致的。

因此，前人将春、夏、秋、冬四个季节作为一年內时病的分界綫，極其注意每个季节客觀存在的情况，特别是气候的性质及其异常变化。我意味前人对于春季疾病的認識主要是：（一）春季是阳气升發的时期，性質偏温，容易發生热性病。（二）春季多風，正当推陈布新的时候，容易散布病毒。（三）春季在冬夏之間，气候忽冷忽热，病情最多变化。（四）春季疾病的發生，和冬季气候的是否正常有密切关联。

几种常見时症

現在簡單的介紹几个春季时症的中医防治方法，作为說明。

“伤風”症在春季最为普遍，中医把普通的称做伤風，头
痠、鼻塞等輕微的称做冒風，較严重的如流行性感風一类称做
重伤風。伤風既然由于風邪所伤，治疗的唯一目的就是疏散風
邪，但疏散的方剂却有辛凉性、辛温性和辛平性的不同，須从
气候性質来决定。又因为有的挟有風湿症状，有的挟有腸胃
症状，同一时期的伤風很少單純型的，因此用藥便有出入。突
出的例子是老年体弱的人动輒感冒，中医善于邪正兼顧，如玉
屏風散（黃芪、白朮、防風），即用黃芪固表，白朮补中，防風祛
風邪。前人把这种种治疗的經驗放到預防方面，首先是避免風
邪的侵犯，其次是注意飲食。元代丘处机“攝生消息論”里說：
“春季天气寒暄不一，不可頓去棉衣，老人气弱体怯，風冷易
伤，时备夹衣，遇暖易之，一重漸减一重，不可暴去。”又說：
“当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气，飯酒不可过多，米面
团餅不可多食，致伤脾胃，难以消化。”書里还引刘处士的說
法：“春来不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞、咳嗽。身覺热甚，
稍去上衣，稍冷莫强忍，即便加服。”这些都是經驗之談，至今
江南有“出門須防三九月”及“未吃端午粽，棉衣不可送”的民
諺，上了年紀的人，慣穿馬夾来保护前后胸背，均有深長意义。
在农村中，老百姓們从寒冷的田野里回来，往往喝一碗姜糖
湯，或者自己感觉受了風寒，虽然没有什么不舒服，也会找些
葱白或紫苏和生姜熬一些湯喝。这些东西在农村里俯拾即是，
不用什么花費，从預防来說是十分簡便有效的。

“温病”是急性热性病的一种，夏、秋、冬三季都有，有暑
温、秋温、冬温等名目，但以春季的春温和風温为主，發病率也
比較高。温病的症状和病变相当复杂，因而治疗也極不簡單。
去年我在北京市中医温課班曾以“温热病的主要症候和治法
及其方剂的运用規律”为題，作过專題报告，把温病整个过程

分为恶寒期、化热期、入营期、發疹期、伤阴期、癰厥期，针对这六个时期，又提出疏表法、宣肺法、清气法、攻下法、生津法、凉营法、透窍法、滋阴法、熄風法等九个治法，从这一个輪廓里可以看到其內容的复杂性。造成温病的原因前人分为新感和伏邪两种：新感指当时感染即病；伏邪是冬季受寒，经过一个潜伏期至春季才發病；也有因冬季不知保养，到春季感染时邪后發作，情况比較严重。所以温病的預防比伤風更进一步，不但要春天避免外邪，还应该注意冬季衛生。“內經”上指出：“冬伤于寒，春必病温；”又说：“冬不藏精，春必病温，故藏于精者，春不病温。”（这里的精字是指元气，如冬天多出汗使元气耗損等）这些话都为防止春季温病而言。事实也的确如此，体力充实的人患病少，变化簡單，恢复力强，体虛和挾有其它原因的就纏綿难愈，且多意外枝节。

关于小兒和其它疾患

小兒“麻疹”的流行也以春季为多，冬季虽有，大多因气候特殊温暖、干燥，所謂“冬行春令”才發生。麻疹的病程，可分为發热、見形、消失三个阶段，每个阶段的日期，平均为三天，也就是从开始寒热到疹子沒收前后共九日。治疗法则，初起宜透發，中后宜清养。“医宗金鑑”上說得非常簡要：“凡麻疹出貴透徹，宜先用發表，使毒尽达于肌表；若出已透者又当用清利之品，使內无余热，以免疹后諸症；麻疹屬阳热，甚則阴分受伤，血为所耗，故沒后須以养血为主，可保万全。”目前对于麻疹尚缺少免疫办法，中医因为小兒不能逃避，并且护理失当，恶化非常迅速，故向来重視到預防。例如河北省衛生厅曾在1956年召开了麻疹經驗交流座談会，在这次会上有关預防方法就談出了五十五种之多，使用方式有內服、佩帶、涂鼻、洗

浴、辟秽等等。当然这些方法有的已经试用，有的还待研究，谁也不敢保证都有效验，但最低限度应该承认麻疹是能用中医中药预防的。

其他春季疾病，如“大头瘟”，面部赤瘟无头，肿大如斗，中医用普济消毒饮加减；又如“痒腮”即流行性腮腺炎，耳前耳后漫肿压痛，用柴胡葛根汤加减。这些病大多发生在春季，属于温毒、风毒一类，用中药来治收效相当好。江浙一带民间遇到这类病，前者用鲜马兰捣汁饮服，后者向染坊索取靛花外敷，取其清热解毒，几乎成为常识。有些地区在农历二月二日，习惯用萝卜丝和面粉煎食，叫做煎面饅，用意是萝卜本身有清热、宽中的功能，借来早期防备，如果遇有温邪流行，还普遍吃萝卜汤或其它清凉性食品。这些及时的措施，确能减少感染或减轻病势的发展，轻浅的因面消退。

怎样做好春季养生

大家熟悉，中医治病的特点是从整体出发，其实中医对于预防也有一个总的精神：前人从春季多风、气候温暖的一般情况来看春季的本质，认识到春季阳气升发，坚冰涣释，草木萌芽，蛰虫活动，一切都具有生动活泼的新生力量；从而体会到要预防疾病就需要注意精神的调养。“内经”四气调神论里大致说：春天三个月应该早些起床，在庭院里散散步，使身心愉快，好像“生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚”的说不尽的高兴；摄生消息论也说：“春日融和，当眺园林亭阁虚敞之处，用抒滞怀以畅生气，不可兀坐以生抑郁。”总的意思是：要免除春季疾病，应该适应春季的正常气候，并且进一步利用春季的正常气候来调养体力。其次，冬季和春季好像母子，冬季的调养是否合适，能够影响到春季健康，同样地春季调养合适与否，

也会使下一季节夏天的健康受到影响。許多季节性疾病是在这种情况下产生的，正如“內經”所指出的，春季有人常患四肢无力、足冷不暖等症，多由于冬季不能很好的养生；若春季里不能很好的养生，也将会在夏季發生寒性病等不正常的状态。因而，随时調养的目的，不仅限于本一季节，还应为下一季节打好基础。这都是前人从預防思想上發展起来，并結合具体事实作出的結論，实为祖国医学中的特点。

依据上述理論，除了春季流行病之外，春季內伤杂病，也有大部分是受气候性質的影响、內臟机能失却平衡所致。如患头晕、脑瘖、目眩、耳鳴、精神疲倦等老毛病的，到了春天就容易复發，中医称作肝阳。主要是阴分不足，受不起風阳的刺激，出現許多肝經症状。所以，有这种病根的人，非但春季易發，在冬天过于温暖，或遇到室內温度高和人多的場合也会引起。中医对这种病常用滋阴养血的方法加入鎮靜藥物。再如春季里內热体質的人，容易患目赤或咽喉腫痛；肝火偏旺的人，容易血压增高、性情躁急、睡眠不安，中医看来多是受了春季气候的影响，助長本来不平之气飞揚跋扈。正因为中医論病常以时气的性質、个体的性質和內臟的性質作为基础，就其本質上的变动来考慮問題，对类似这些疾患也就不主張局部治疗了。

以上所說，仅限春季疾病的防治，并且極不全面。但可以得到一个总的概念，就是：中医把人体和自然环境看成整体的統一；气候的变化特别是每一季节的特殊情况，对疾病的發生有密切关系。因而在治疗方面以原因疗法为主，再从具体情况隨症斟酌；在預防方面以避免外邪、增强体力、調节飲食三者相結合，作为最基本的方法。

(1958年3月18日健康报)

二、談談中医防治夏季疾病

民間傳統的衛生習慣

夏令是一个炎热的季节，人們因多出汗、睡眠時間短，往往感覺精神疲倦，食欲不振，甚至体重減輕。因此民間一到夏季，大家很自然地注意衛生；特别是对飲食，如少吃生冷和油腻，三餐不吃得過飽，有些还戒葷一月，所謂吃“六月素”；在劳动后大口渴時多喝凉水，大汗出時用冷水沐面和洗浴，以及穿了湿衣当風睡覺，都認為極不相宜。对小孩方面，禁止烈日下游戏，并預服适当的西黃和銀花露等，防止發生热癰和痄子。大家也知道，在夏天不知保养，会很快感染急病，故有“六月債，还得快”的諺語。

民間夏令飲料，有用鮮藟香、鮮佩兰、鮮荷叶、鮮竹芯和鮮蘆根等，任擇一种泡代茶飲；也有向藥鋪买六一散泡飲的。这些都費錢不多；有的还是就地取材，極為便利；对清解暑气均有幫助。綠豆能清熱解毒，慣常用來和大米熬成綠豆粥；或和紅棗、苡米等煮成綠豆湯作为點心，也有好处。至于端午节飲雄黃酒，并将雄黃酒洒在牆脚屋角，室内焚燒蒼朮、白芷等消毒，已成各地風俗。这种种都含有充分的衛生和防疫意义，与中医理論是符合的，因而我个人体会中医在过去可能作过不少預防宣傳工作。

一般夏令病的療法

夏令虽然酷热，常見疾病中却并不以热性病为多，原因是初夏有一个梅雨时期，湿氣極重；加上貪涼飲冷，就有寒性病變。所以从病因來說可分三类，就是热症、湿症和寒症，因为

在暑气流行季节，治疗方法当然有所区别。兹举数例如下：

疰夏——多發于农历五月，湿热郁蒸，腸胃机能不健。症見神疲肢軟，胸膈悶滿，飲食呆鈍，湿重的舌苔厚膩，兼有作惡現象。一般用藿香、陈皮、厚朴、佛手、苡米等理湿清化法。也有少数由于暑热伤气，同样神疲肢軟，但无湿症而現肺胃阴虛現象，叫做夏痿，当予沙参、五味子、扁豆、石斛等清补。

腹瀉——南方俗諺有“有錢难买六月瀉”，意思是夏天体内热重，大便多困难，瀉吐可以清除腸内宿滯，对于人体有益处。这类腹瀉当指輕淺的伤食症候，瀉前腹内脹痛，瀉时爽利，瀉后即感松暢，而且一、二次后自然停止，固然可以勿藥。若有其它原因，或瀉时情况异样，就不能一律看待。中医有大順散、縮脾飲、桂苓甘露飲等对症下藥，終宜及早治疗，以免耽誤。

感冒——夏令寒热，头痛无汗，骨节酸疼，大多感受寒邪所致。中医文献上对納凉广厦水榭，靜而得之者称为阴暑，即是暑天受寒。通常用三物香薷飲为主，取其能發汗兼和腸胃。但一般受涼，汗出即退，倘汗后热不解，須防轉为暑温等症，不可大意。

霍乱——驟然上吐下瀉，是霍乱的特征。严重者螺陷轉筋，一天內能致死亡，故有驚螺痧、吊脚痧和子午痧等俗称。又有欲吐不吐、欲瀉不瀉、腹痛如絞者，俗呼絞腸痧。霍乱中医分为寒霍乱、热霍乱和干霍乱，必須辨症施治。在感覺腸胃不舒时，服藿香正气丸二至三錢，具有清暑化湿、消食和中作用。

中暑——奔走烈日中，煩渴喘促，猝然昏倒，称做中暑。昏倒后即牙关紧閉，不省人事，顏面潮紅，身热微汗，脉象浮大洪数；也有脉伏，四肢厥冷，胸口如炙的。“中国医学大辞典”載有急救法：速移患者至阴凉处，用毛巾浸热水電敷臍腹部，

繼續用熱水淋上，俟蘇醒即延醫治。

在上述幾種病里，可以看到夏季疾病原因不簡單，而且病勢有緩有急，不能一概而論。

中藥中的急救成藥

夏令急症猝不及防，尤其在鄉村偏僻地區，往往徬徨無措。前人有很多急救驗方，中藥鋪里制有成藥，如蟾酥痧氣丸、飛龍奪命丹、辟瘟丹、純陽正氣丸、諸葛行軍散等都是。這類成藥多以急救為目的，用于霍亂、中暑、忽然吐瀉交作，胸悶腹痛，肢麻筋縮，昏不知人，汗出欲脫等症，以便搶救後送醫治療。故鄉村間多預先購置以應急需。又有臥龍丹一種，用來吹鼻取嚏開竅，遇蜈蚣等蟲咬亦可酒調外敷。除臥龍丹外用外，內服急救藥的藥性大多強烈，必須依照仿單上說明使用。

夏令時疫一般稱為痧氣，因此民間有刮痧的方法。用銅錢一枚（磁質湯匙亦可）蘸菜油或香油，在肩脾、頸項、背脊、胸脇和臂灣、膝灣等處，自上向下順刮，以皮膚顯出紅紫色為度。我認為這種方法也是良好的急救之一，能使氣血和暢，症狀因而好轉，故明代名醫張景岳曾說：“毒深病急者非刮背不可。”民間還有鑒別痧氣的簡便法，取生黃豆嚼之，不覺腥味者是痧，有腥味者非是云。

古代夏季養生法

古代養生，認為夏季是疏泄的時期，汗出過多能使心臟受到影響，但在夏天不使出汗也是違反自然的。同時，在矛盾統一的陰陽學說指導下，以為夏季陽盛陰衰和冬季的陰盛陽衰是密切聯系的，要使人體上陽陰二氣平衡，必須在夏天保養陽氣，為冬季陽氣不足作好準備，否則不但秋天多病，到冬天還

易引起病变。因而掌握“內經”上“春夏养阳、秋冬养阴”的精神，不主張夏天过分貪凉，只顧眼前的舒适；并考虑到有些阳虛病症和冬天常發的疾患可以趁夏天来調养。

根据这个理論，中医对于夏季的伏天特別重視。伏天是小暑和大暑一段时期，前后分为三伏，像今年农历五月二十六日起是初伏，六月初六日起是中伏，至二十六日是末伏。在这时期內温度最高，也就是阳气最旺。所以針灸科利用伏天扎針，称为“伏針”；在內科方面，如老人痰飲咳嗽亦以伏天調养为宜，恰恰和一般阴虛症之宜于冬季进补者相反。

同样意义，农村里将生姜在伏天里晒干，叫做“伏姜”，逢到感受凉邪引發的腹瀉等症，用来煎湯內服，也已成为家常常备良藥。

(1958年5月21日健康报)

三、談談中医防治秋季疾病

秋初仍同夏令

秋季到临了。中医治病以节气为主，从立秋起到立冬前一日为秋令，并以中間的秋分为季节气候轉变的环节。夏季里的热性病，夏至前發的为温病，夏至后發的为暑病，在秋季的时症就以秋分节为重要分界。

前人詩句“一番秋雨一番凉”，說明了交入秋令天气仍热，同时逐漸地傾向涼爽。关于秋热，俗語也有“火燒七月半，八月木樨蒸”的說法，“秋老虎”的名詞更为大家所熟悉。正因为秋季的气候有热有凉，秋季的常見疾病就非常复杂。秋季繼承夏季而来，在秋季疾病里还有不少是受了夏季攝养失常的影响。因此，防治秋季疾病，應該一貫地注意夏令衛生；中医

書上所說的秋欬、秋瀉等症治，并不包括初秋時期；許多初秋疾病，仍舊要照夏令的法則來處理。

伏暑、濕溫和秋燥症

正常的秋季時症以“伏暑”較多，夏季感受暑邪，潛伏到秋天才發作。它的症候，有忽冷忽熱像瘧疾的，有瀉下似痢疾的，多數是身熱，頭痛，胸部痞悶，口渴，唇燥，心內覺得煩熱難受。變化極其迅速，常常忽然呼吸窒塞，四肢發冷；或者神識昏迷，舌縮，鼻孔如塗烟煤；如果潮熱不解，手足厥逆，神昏齒干，津液枯涸，下利，小溲短赤，脈象模糊細數，就很是嚴重。方藥雖多，必須辨症使用，而且應當及早就醫。

溫病在春季最多，發生在秋季的稱為“秋溫”，治法和一般溫病類似，我在春季疾病的防治一文里已經談及。突出的是秋季溫病大多屬於“濕溫”一類，即溫邪和濕濁混合發病，除溫熱症候之外挾有濕的症候。特征是身熱得汗不退，頭脹，胸悶，惡心，口干不欲飲水，飲亦不多，耳聾，兩足不溫暖，舌苔厚膩，糾纏不解，則身上發出晶瑩的白痞，嚴重的也會神昏譫語。濕溫治法主要是透熱化濕，但宜適當地兼顧，佐以宣通淡滲，病程比較長，平均約一個月痊癒；其病邪多聚腸胃。預防本病的發生，首先應當謹慎飲食，病中和將愈階段更不可想啥吃啥，免得造成意外病變及食復等。

秋季氣候容易使人乾燥，最顯著的如唇燥脫皮、甚則裂血，口鼻咽喉常有燥感，還會引起干欬。這些現象由秋天燥氣形成，不同於火氣，也不同於津液耗傷的內熱，中醫稱作“秋燥”症。多吃些水果和蘿卜等有好处；但不解決問題，秋燥類似其它時氣，帶有感染性質，所以吳鞠通主張用輕劑辛涼法來治，定出桑杏湯藥方。方用桑葉、象貝、香豉、焦梔皮、梨皮各

一錢，沙參二錢，杏仁一錢五分，水兩碗煎一碗頓服。我認為這藥方很好，清而不涼，宣而不散，潤而不膩，適合于微邪輕症。

瘧疾和痢疾應注意的幾個問題

“痢疾”流行于秋季，腹痛如絞，便下赤白粘凍，里急后重。發病的主要原因是飲食不潔，或生冷和油膩等吃得太夾雜，總之是積滯內停，病在胃腸。胃腸有積滯，必須瀉盡而后止，所以中醫書上也稱“腸澼”或“滯下”，治法以導滯消積為主；民間俗呼“瀉積”，并有“瀉不死的積”的說法。一般治療，可用成藥枳實導滯丸或木香檳榔丸，每服二至三錢，溫水吞下，一日兩次，具有消食瀉積，理氣止痛作用。現在我再介紹倪涵初的三個藥方，供作參考。一、初起方：黃連、黃芩、白芍、山楂各一錢二分，枳殼、厚朴、檳榔、青皮各八分，當歸、地榆、炙甘草各五分，紅花三分，木香二分，桃仁一錢。（原注：水兩碗，煎一碗，治紅白痢里急后重，身熱腹痛皆宜；如痢純白，去地榆、桃仁，加桔紅四分，木香三分；如滯澇甚者，加酒炒大黃二錢，年幼減半）二、加減方：酒炒黃連、酒炒黃芩、酒炒白芍、桃仁各六分，山楂一錢，桔紅、青皮、檳榔、地榆各四分，紅花、炙甘草各三分，當歸五分，木香二分。（原注：前方用于下痢，三、五日效，旬日亦效，半月后則當加減）三、補里方：酒炒黃連、當歸、人參、炒白朮、炙甘草各五分，酒炒黃芩、桔紅各六分，酒炒白芍四分。（原注：延至月余，脾胃虛弱而滑泄者當補理，以上三方，如婦人有胎，去桃仁、紅花、檳榔）當然，痢疾的變化不止如此，中醫治痢還有更多方法，這裡所舉三方，僅僅說明能體會前人的經驗，掌握病情和時間來治療。也就是說，痢疾初期宜瀉，中后兩期應有改變，倘然盡讓他瀉或一味消導，是不愜

当的。

傳染性的寒战高热为“瘧疾”的特征，也在秋季常見，防治方法一般多很熟悉，但应当注意如下几点：第一，瘧疾最易使人貧血，經久不愈，面色萎黃，肌肉消瘦，勞動力衰退，即使寒熱止住，勞動後仍會復發，中醫稱做“勞瘧”，不宜再用常法，應予調補氣血，古方中何人飲甚有效驗。其次，瘧疾能使脾臟腫大，左肋下一片堅滿如癥瘕，稱做“瘧母”；寒熱時作，體力衰弱，當用瘧母丸。此外，瘧疾中有但熱不寒的，有寒勢特別重的，還有其它類型的，應當分別治療；特別是似瘧非瘧的症候，慎勿誤作瘧治。

秋天的飲食衛生

秋季是從酷熱轉移到嚴寒的過程，就性質來說，是從疏泄趨向平靜到閉藏。所以古代養生家認為秋天具有肅殺之氣，人們應該早一些睡以免夜涼；精神方面要安靜下來，不能再像夏天的鬆弛；生冷東西也不應當恣意飲啖了。這種養生方法深入民間，很自然地形成為廣大勞動人民良好的習慣。如前所說，秋季應涼，但有一段熱的時期，故有“白露身不露”的諺語，意思是交了白露節再不能赤膊露體，因為白露節後即使白天還熱，早晚必定涼爽，必須防止涼氣的侵襲。民間還把夏天尤其是伏天的西瓜當作天生的白虎湯（清涼劑），到了秋天就有“秋瓜壞肚”的說法。

秋天食品里的美味要算螃蟹，大家知道蟹是寒性，不可和柿子同食；同時也知道吃蟹會中毒，引起腹痛泄瀉，煮蟹時多用紫蘇和生姜，吃蟹時也用醬、醋調姜末。據我所知，蟹性寒涼見于各家本草，但營養價值甚高，王孟英的“隨息居飲食譜”上說：“補骨髓，利關節，滋肝陰，充胃液，養筋活血。”吃蟹中

毒的，大多是吃的死蟹，或煮得不透，或吃時不注意內臟穢物。如因吃蟹或誤和柿子同食而腹瀉泄瀉，可急用丁香和木香煎湯飲服，有效。不過體虛和腸胃薄弱的以及常發咳嗽和風疹的人，終以少吃不吃為佳。

最後附帶敘述兩個單方：據說吃蟹時，將蟹壳洗淨留下，置室內燒烟，能熏殺臭蟲，亦能滅壁虱；又“本草經疏”及“本草求真”記載：“以蟹燒烟，能集鼠于庭。”希望有關方面試用，証實其效果。

(1958年8月30日健康報)

四、談談冬醫防治冬季疾病

從冬季的氣候談起

冬季是四時中最冷的一個時期，自然界象征著陰盛陽衰現象。故“內經”上對於冬季攝生首先指出：“水冰地坼，無擾乎陽。”接着又告訴人們，在日常生活中應當“去寒就溫”。到了冬天，屋內添上爐子；出門披上外衣；早一些睡，晚一些起床；把棉衣和被褥常在太陽里曝曬，諸如此類的生活衛生習慣，都是符合於冬令衛生的原則的。

冬初有一段時期，經常十分和暖，俗稱“十月應小春”，也叫“小陽春”。由於已寒驟然轉溫，有不少傳染病乘機猖獗，特別是對小兒威脅最大的“麻疹”、“白喉”、“疥癩”和“腮腺炎”等極易流行。預防方法，宜多吃些生蘿卜，或煮蘿卜湯也好。蘿卜有清火、化痰、止渴、通利大小便的功能，對呼吸系和消化系都有益處。

史記歷書記載：“日冬至則一陰下藏，一陽上舒。”因有“冬至一陽生”的俗諺。冬至節每年多在十一月，恰值冬季之

中，从这时候起，阴气开始消退，阳气逐渐生长。中医根据天人合一的理论，认为有些宜温忌冷的病症，将会因此得到好转。同时又认为闭藏中含有活泼的生机，乘此进补，药力易于蕴蓄而发挥其效能，实为虚弱症调养的最好机会。故一般进补多在冬至节前后，这是四季里突出的一点。

冬季常见的时症和杂病

冬初时症中“伤寒病”颇为多见，伤寒的名称，就是从“冬伤于寒”来的。初起怕冷，发热、头痛、四肢痠疼，无汗，舌苔白腻，和重感冒相似。此时适当的用些发表药，如葱豉汤、麻黄汤、神效散一类，煎服后盖被安卧，微微汗出即可轻松。但伤寒病的热势多逐日上升，病情又变化复杂，必须及早医疗。伤寒病邪可以影响到心、肝、脾、肺、肾五脏和肠胃等方面，出现神昏黏妄，咳嗽气喘，呃逆呕吐，发黄发疹，衄血下血，汗出不止，手足厥冷，小便不利，泻利或便闭腹胀等等严重症状。必须辨证施治，使用清热、解毒、和中、通脉、养阴、回阳等多种不同的治法。伤寒病程通常要四个星期，除治疗外还宜注意护理，尤其饮食方面应予管制。生了伤寒病，多数食欲不振，勉强地给予饮食，往往加剧肠胃病变；相反的，将愈的伤寒病人食欲亢进，多吃了或者早进荤腥，也常会造成复发；可是，伤寒病消耗体力甚厉害，如果日久不食，又会营养缺乏，正气不充，促使病势恶化，甚至虚脱。故一面用药，一面要留意饮食，不能饱，也不能饿，流质饮食如豆浆、藕粉、焦米汤、蔬菜汤等，都是有益无损的。所以，民间俗语“饿不死的伤寒”，虽有它经验的一面，却又不尽如此。

老年人到冬天，易患咳嗽、痰多、气喘，特别怕风，重的不能平卧，以后咳嗽痰喘加剧，称做“痰饮病”。患者大半年深日