

合作单位: 丰台区社区卫生服务管理中心

健康

大讲堂

为什么感冒会发热

文/丰台社区卫生服务中心中医科主任 张永超

经常有朋友问我,怎么判断一个中医大夫专不专业?我经常开玩笑地说,你问问他发烧应该怎么治疗?如果他只告诉你,吃退烧药,打消炎针,那么他肯定不是一个合格的中医大夫。

当然,发热的原因非常复杂,涉及脏腑经络、阴阳气血、痰湿瘀血等各个方面,需要全面掌握,才能游刃有余地处理发热病人,辨证准,用药精,才能够达到效如桴鼓,快速退热而不反复。

什么是内伤发热

从病因的角度分析,中医将发热分为两大类,外感发热和内伤发热。先介绍一下内伤发热。

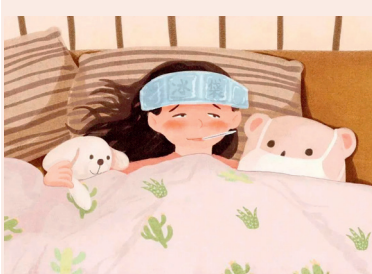
凡由情志不舒、饮食不当、劳倦过度、久病伤正等导致脏腑功能失调,阴阳失衡所引起的发热,称为内伤发热。最常见的,比如两个人争吵,吵得面红耳赤的,这时就会有浑身燥热的感觉;儿童暴饮暴食,见到好吃的使劲儿吃,一下子积食发烧了,也是特别常见的发热原因,还有晚期癌症病人也经常出现发热等等,这些都属于内伤发热的范畴。但此次讨论的重点是外感发热。

什么是外感发热

外感发热指的是人体由于感受了风、寒、暑、湿、燥、火(热)这六种自然界的邪气,中医称之为六淫,或者是感受了疫疠之气,例如古代的瘟疫、2003年的非典,还有现在的新冠等,这些病邪通过侵犯人体的皮肤毛孔,或者直接通过口鼻吸入,都是自外而入,引起病理性的发热。

用咱们老百姓的俗话说,就是受风了,着凉了,中暑了,或者说新冠“阳”了,然后才出现了发烧,这就叫外感发热。这些邪气一般都是结伴而行,比如最常见的风邪,可能会夹杂寒邪、温邪或者湿邪,而出现风寒、风热或风湿等不同类型的感冒。

中医对发热的定义有所不同



从现代医学对发热的定义来讲,正常人在体温调节中枢的调控下,机体的产热和散热过程保持着动态平衡,当机体在致热源作用下或体温中枢的功能发生障碍时,产热的过程增加,而散热不能相应地随之增加,或者散热减少,体温就会上升。体温超过

37.3℃就称之为发热,也就是老百姓说的发烧了。

中医认为,发热是他觉或自觉体温升高的一种症状,是内科疾病中常见症状之一,是机体正气与邪气相争、阴阳失调的一种病理反应。

这里面讲的“他觉”可以等同于测量体温,高于正常体温就算发热。还有一类,是自觉体温升高,也就是患者本人感觉自己发热了,即使测量体温是正常的,中医也称之为发热。比如说,临床最常见的女性更年期,会感觉到一阵一阵像潮水一样的发热,伴随着出汗,这在中医称之为“潮热汗出”,属于内伤发热的一种。

疾病是一场人体的战争

不知道大家有没有思考过这样的问题?

- ★ 为什么两个人或几个人同时感受相同的邪气,比如同时着凉了,有的人感冒了?有的人不感冒?
- ★ 为什么两个人同时感冒,有的人症状很轻,只是流鼻涕打喷嚏,有的人却发高烧,甚至发展成为肺炎?

回答这两个问题之前,先给大家做一个比喻。我们经常把疾病看作是一场人体的战争,可以先把人想象成一座城池,城里面有君主,有士兵,有百姓,有金钱粮草,一切都在正常有序地运转中。正气就代表了这座城池的防御能力,抵抗敌人入侵的能力,落实到物质层面就是防守的士兵有多少,城内的钱粮能供给多久?自然界中的邪气就是时刻准备进攻的敌人。

回归到人体,阳气就是人体的士兵,而阴血就是人体的钱粮,阴阳调和,气血充足,人体的防御能力,也就是人体的抵抗力,就很强;相反,气血不足,阴阳失衡,抵抗力就直线下降,不待敌人进攻,自己这座

城已经出现内乱了。

明白了这个道理,也就自然能回答上面两个问题了。同样的环境下,正气充足的人可能不会感冒,或者感冒以后症状轻,而正气不足的人容易感冒,也容易转为重症。

这种抵抗力中医称之为“正气”,正气之中发挥最主要作用的是人体的“阳气”。人体的“阳气”跟外来的“邪气”发生了斗争,就出现了发热的症状,斗争越激烈,体温越高。

所以在这里还要给大家说一说这个中医最重视的“阳气”!

中医最重视“阳气”

在几千年的中医文化中,阴是指人的身体躯壳,阳是指人体具有的能量。人的一生就是一个阳气衰减的过程,阳气主宰着人的生、长、壮、老、已。阳气的来源一为先天性的,来自于父母,二为后天,主要从食物中吸收的水谷精华转化而来。有的人父母体质本身就很差,或者在母亲怀孕的时候生活条件所限,属于先天阳气不足;有人是喜欢节食减肥,暴饮暴食,经常熬夜,这些不健康的饮食作息习惯损伤了后天脾胃的功能,导致消化和吸收能力下降,阳气一直无法得到补充。

阳气在人体主要有这样几种作用:一是温煦功能,维持体温,温煦脏腑,保障五脏六腑的正常运转。二是推动功能,推动人体生长发育和生殖机能,推动人体的新陈代谢。三是固摄作用,对于人体内精血、津液等液

态物质的固护、统摄和控制作用。比如维持血液在体内的正常循环。四是防御功能,防御外邪入侵的作用。

如果身体没有了阳气,就成了空的躯壳,人就会死亡。人类公认的死亡标准主要指心死亡,是人的血液循环完全停止,脉搏和呼吸停止。从中医角度讲,维持体温,推动心跳,维持呼吸这些都是阳气发挥的作用。所以人死了,虽然躯体还在,五脏六腑都还在,但是阳气没了,生命也就终结了,由此可见阳气的重要性。正如古代医家所云:有形之躯壳,皆是一团死机,全赖这一团真气运用于中,而死机遂成生机。在治疗任何疾病,尤其是外感发热的过程中,要特别注意对阳气的保护,中医经典《伤寒论》中记载的方剂,就很少使用寒凉药物,原因也正在于此。

四时佳气

二十四节气之 惊蛰

惊蛰又名“启蛰”,是二十四节气中的第三个节气。斗指甲,太阳到达黄经345°,于公历3月5-6日交节。惊蛰反映的是自然生物受节律变化影响而出现萌发生长的现象。时至惊蛰,阳气上升、气温回暖、春雷乍动、雨水增多,万物生机盎然。农耕生产与大自然的节律息息相关,惊蛰节气在农耕上有着相当重要的意义,它是古代农耕文化对于自然节令的反映。

惊蛰时节,这时天气转暖,渐有春雷,春气萌动,大自然有了新的活力。所谓“春雷惊百虫”,是指惊蛰时节,春雷始鸣,惊醒蛰伏于地下越冬的昆虫。惊蛰节气的标志性特征是春雷乍动、万物生机盎然。从中国各地自然物候、气候进程看,“惊蛰始雷”仅与中国南方部分地区的自然节律相吻合。

甲流高发如何科学预防



根据最新监测数据显示,我市季节性流感疫情活动强度呈现明显上升趋势,上周流感样病例数量较2019年同期水平上升78%,在流行的流感病毒中,甲型流感病毒占绝对优势,其中甲型H1N1亚型占64%、甲型H3N2亚型占35%,乙型流感占1%。

流感是由什么引起的

- ★ 流感是由流感病毒感染引起的对人类危害较严重的急性呼吸道传染病。
- ★ 流感病毒按其核蛋白分为四个型别:甲型(A型)、乙型(B型)、丙型(C型)和丁型(D型)。

人群中主要流行的流感病毒包括:甲型H1N1亚型、甲型H3N2亚型、乙型Yamagata系以及乙型Victoria系流感病毒,其抗原性易变,传播迅速,每年可引起季节性流行。

得了流感有哪些症状



- ★ 流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40℃),伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红,结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症。

- ★ 轻症流感与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。

- ★ 重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。5岁以下儿童、老年人、患有慢性病或体质虚弱者更容易出现严重并发症。

得了流感要怎么治疗



- ★ 对临床诊断病例和确诊病例应尽早隔离治疗。
- ★ 轻症病例可以居家隔离,保持房间通风。
- ★ 密切观察病情变化,尤其是5岁以下儿童、老年人、慢性病患者等高危人群。如病情出现进行性加重,应及时就医。

流感通过什么途径传播

- ★ 流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

- ★ 接触被病毒污染的物品也可通过上述途径感染。
- ★ 在人群密集且密闭或通风不良的房间内,也可通过气溶胶的形式传播。

如何预防流感

做好个人防护

- ★ 日常注意保持手卫生和咳嗽礼仪等良好卫生习惯。
- ★ 在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所,避免接触有呼吸道症状的人员,如必须接触时做好个人防护。
- ★ 出现呼吸道症状时,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课;尽量避免近距离接触家庭成员,如须接触时应佩戴口罩;打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻,避免飞沫污染他人,减少疾病传播。
- ★ 前往医院就诊时,患者及陪护人员需要佩戴口罩,避免交叉感染。

保持环境卫生

- ★ 居所定期清洁通风,对门把手、扶手等重点部位定期清洁与消毒。

加强集体单位健康监测

- ★ 学校和托幼机构应加强校内晨午检和全日观察。
- ★ 对于出现发热、咳嗽等呼吸道症状的学生,应及时居家观察治疗,如发生聚集性疫情,应配合各项防控措施。

来源:北京市疾病预防控制中心

