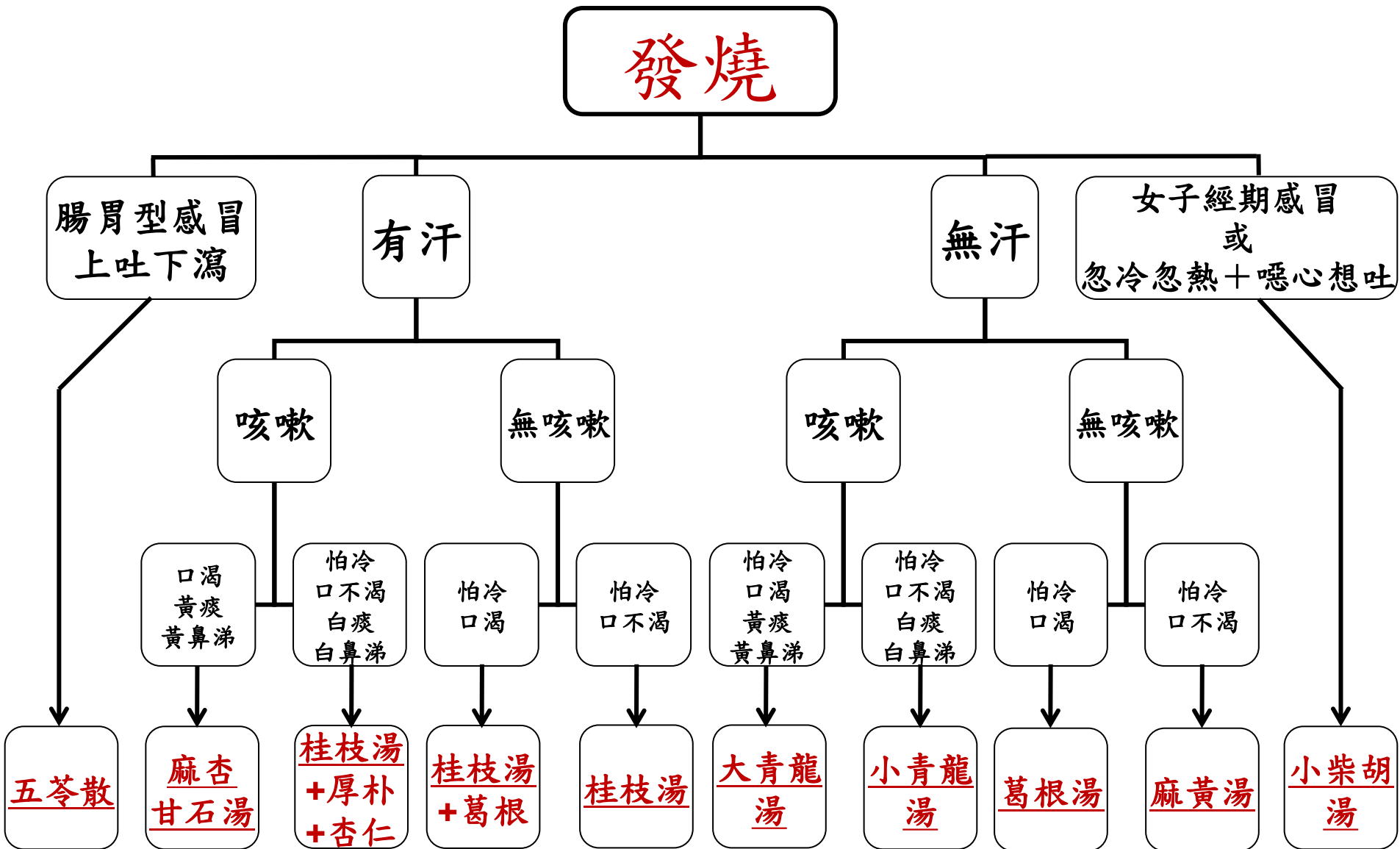
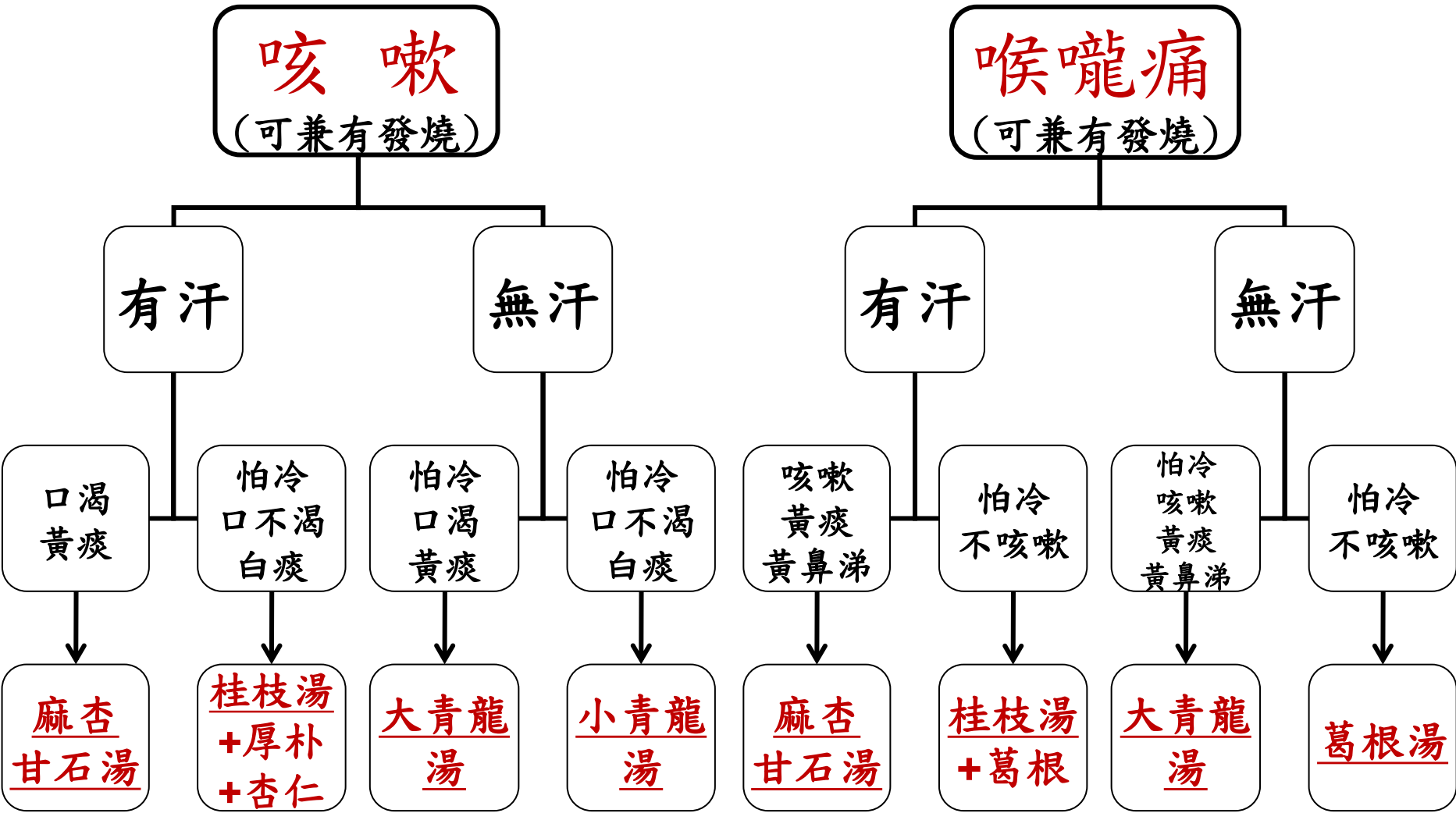


感冒治症簡易圖表 (一)



感冒治症簡易圖表(二)



感冒治症簡易圖表(三)

鼻塞

(可兼有發燒)

有汗

口渴
黃鼻涕

麻杏
甘石湯

怕冷
口不渴
白鼻涕

桂枝湯

怕冷
口渴
黃鼻涕

大青龍
湯

無汗

怕冷
口不渴
白鼻涕

小青龍
湯

頭、身痛

(可兼有發燒)

有汗

怕冷
口渴

桂枝湯
+葛根

怕冷
口不渴

桂枝湯

無汗

怕冷
口渴

葛根湯

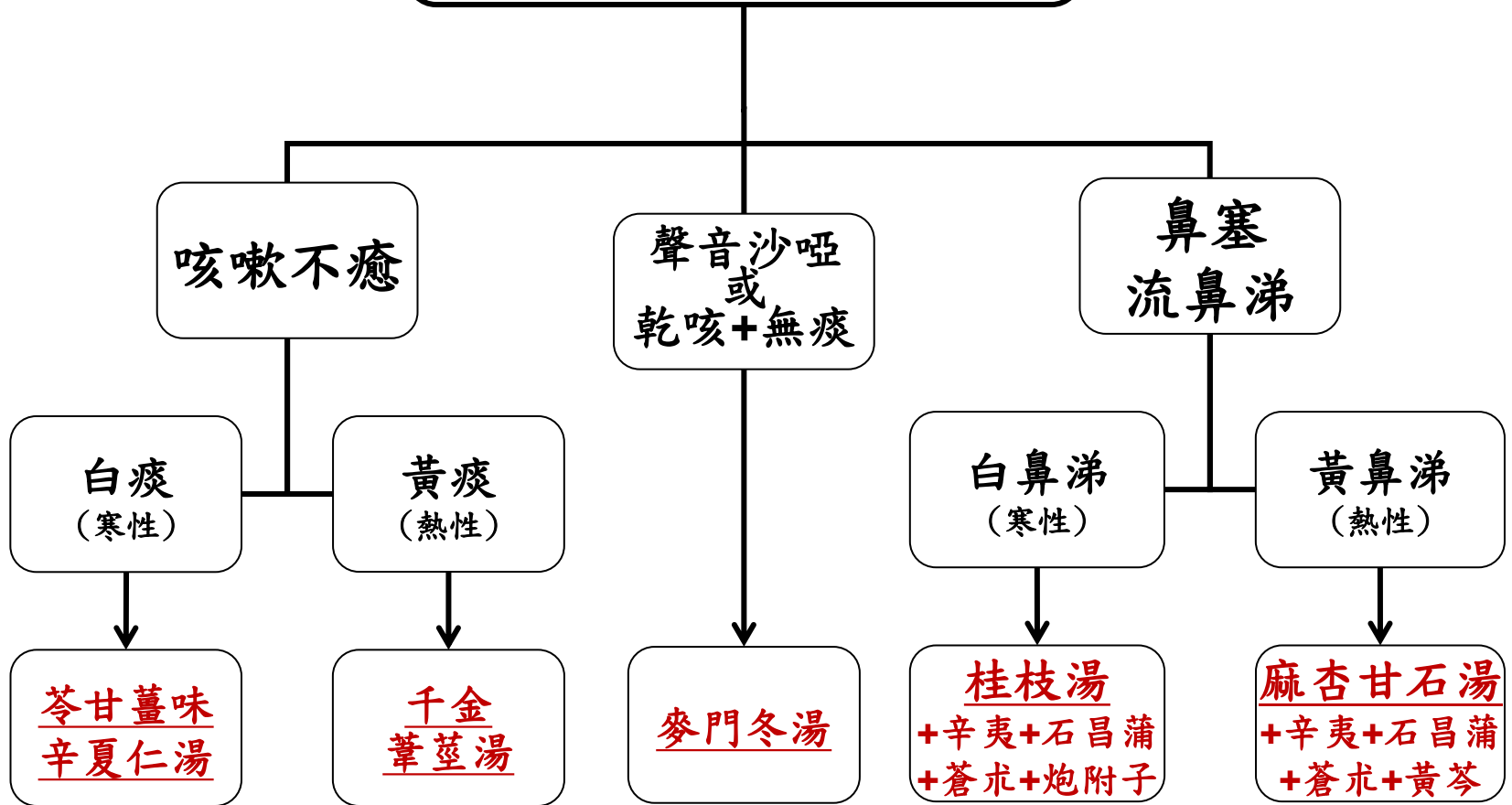
怕冷
口不渴

麻黃湯

感冒治症簡易圖表(四)

感冒後遺症

服藥→退燒、不再惡寒身痛(表證已解)



感冒治症簡易圖表附註

- 發燒+有汗+口渴欲飲冷+怕熱 → 白虎湯 (陽明熱證)
- 腸胃型感冒
 - 發燒、頭痛、口渴欲飲水、但一喝就吐、或有(拉肚子)水瀉 → 五苓散
 - 發燒+瀉肚子(肛門有灼熱感+惡臭) → 葛根芩連湯 (陽明濕熱證)
 - 腸病毒/手足口病 (施合一醫師經驗效方) → 葛根芩連湯加五苓散
 - 施合一醫師腸胃型感冒治症:近日腸胃型感冒常用藥方 → 附子理中湯、黃連湯、胃苓湯
- 發燒/咳嗽/喉嚨痛/鼻塞/頭身痛+無汗+口不渴+怕冷+四肢冰冷+疲累
→ 麻黃附子細辛湯 (少陰證)
- 女子月經期間感冒宜小柴胡湯加減，或合方使用，若咳嗽加厚朴、杏仁，若喉嚨痛加葛根
- 嚴重之喉嚨痛(伴有灼熱感)，例如扁桃腺化膿，可再另加玄參、馬勃、重樓
- 若為小青龍湯證，但表證(惡寒、發熱、頭身痛)不明顯 → 射干麻黃湯
- 鼻塞嚴重可加辛夷、蒼朮、石菖蒲
- 若咳嗽不癒，表示此人平時即多有痰飲體質；如(津虧)聲啞或乾咳無痰，表示此人平時多晚睡、貪食炸烤食物，或服抗生素而傷到津液
- 感冒後容易有後遺症者，請多運動，並維持良好生活作息及飲食習慣

感冒圖表使用說明

讀表方式

請由最上方之有汗無汗開始讀起，再依症狀分支往下走到對應方劑為止。（判斷重要性依序由上而下）

使用藥物選擇

【科學中藥】使用方便。【水藥】藥效較強

科學中藥使用方法

- 1、每日服用三次，早中晚餐飯前（空腹）以溫開水送服
- 2、若病情較重，可於睡前加服一次

科學中藥每次服用劑量

參考年齡	科學中藥劑量（公克）
1歲以下幼兒	0.3~0.5
1~3歲	0.5~1.5
3~6歲	1.5~2.0
6~10歲	3.0
10~14歲	4.0
14歲~18歲	5.0
18歲以上成人	6.0

- 1、此劑量僅供參考，請依體格及醫師建議酌量增減
- 2、小baby的餵食方法：請以溫開水與科中藥粉混合稀釋服送，或請父母以潔淨的手指直接沾科中粉末給小嬰兒吸允即可，盡量避免以牛奶混合服用

感冒患者必須遵守原則

- 1、飲食清淡
- 2、少食肉最佳，復原速度將更迅速
- 3、感冒癒後應在家多休息一天，可避免外出再次感冒

科學中藥單方與複方使用比例原則

（以下採18歲成人為例，其餘年齡請依比例自行換算）

- 1、每次服用總劑量6公克不變
 - 2、若使用單一種【複方】（如葛根湯），用量即為6公克
 - 3、若同時使用【複方】及【單方】（如杏仁、厚朴），其中複方佔5~4公克，單方則佔1~2公克
- 舉例1：若為『麻杏甘石湯』證，則每次用量6公克
舉例2：若為『小柴胡湯+葛根』證，比例採（5：1），假設喉嚨痛或口渴嚴重，可將比例調整為（4：2）
舉例3：若為『桂枝湯+杏仁+厚朴』證，可依咳嗽嚴重程度調整比例（5：0.5：0.5）或（4：1：1）
舉例4：若為『葛根湯+玄參+馬勃+重樓』證，可使用比例（4：0.7：0.7：0.7）

湯藥使用方法

各藥方之參考劑量及使用法請詳見後列附件資料，實際使用量請依合格中醫師處方。小孩服用量依照與成人體重之比例，如60公斤成人需喝一碗，30公斤小孩則喝半碗

感冒治症簡易圖表使用原則

若對證下藥，病情多半24小時內可以明顯改善，如連續服用1~2日仍然無效時，應該轉方或停服，並立刻到診所就醫，避免延誤病情

重要提醒

『浸泡膽巴』或『硫磺薰製』（二氧化硫）的中藥，等同含防腐劑一樣，都會嚴重損傷肝腎，請務必慎選藥材

感謝倪海廈恩師無私的教導，並承蒙施合一、張孟浩、葉昭呈、陳彥成的協助，才有此圖表的誕生。

桂枝湯

- 桂枝9克(3錢) 白芍9克(3錢) 炙甘草6克(2錢) 生薑切片9克(3錢) 大棗擘(用手掰開) 12枚

桂枝湯加葛根：桂枝湯再加入-葛根9克(3錢)，用法同桂枝湯。

桂枝湯加厚朴、杏仁：桂枝湯再加入-厚朴9克(3錢)、北杏仁9克(3錢)，用法同桂枝湯。

- **桂枝湯使用時機**：有汗、怕冷、怕風吹、頭痛、有點發燒、肌肉有些酸痛、沒胃口、舌苔薄白（如有咳嗽氣喘，可加些杏仁及厚朴，若喉嚨痛，則可加葛根）
- **桂枝湯煮法及注意事項**：
 - 以上五味藥，用七碗水煮成三碗。每次溫服一碗。服完藥後再喝一碗熱稀飯，以幫助藥力。
 - 喝完藥後以全身微微出汗為最佳。切記不可使病人流太多汗。汗出後須擦乾，避免吹風受涼。
 - 若微出汗後，病狀消失，則可以停藥，不用再服。若是兩小時後汗仍不出，可服第二碗；再不出汗，每一小時到一小時半再服一碗…餘此類推。半日內可喝完三碗。若是病情比較嚴重，可以早晚各服用一帖藥（共六碗）。
 - 照顧者要在旁觀察病人病情的變化。若是病狀有改善，但仍未消除，可以繼續服用桂枝湯。或是汗一直不出，可以連續服用到兩、三帖藥都可以。
 - 服用桂枝湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

葛根湯

- 葛根12克(4錢) 麻黃9克(3錢) 生薑切片9克(3錢) 桂枝6克(2錢) 芍藥6克(2錢)
炙甘草6克(2錢) 大棗擘(用手掰開) 12枚
- **【注意】**：有做過心臟手術的病人不可以用麻黃，請改用荊芥五錢，防風三錢，浮萍三錢來取代麻黃
- **葛根湯使用時機**：項強(脖子緊)、頭痛、發熱、怕冷、無汗、喉嚨痛、怕風吹
 - 小孩子好動成性，常常在身體出汗時得到感冒，這就是葛根湯症！
 - 此方也可給正在發水痘而發燒的小孩吃，在退燒的同時可以將水痘逼出體外，小孩服用後的第二天會全身起水痘，看似很嚇人，其實病已經好轉，病人燒退，體力也同時會好轉，當病人燒退同時胃口恢復時就可以停藥了。
- **葛根湯煮法及注意事項**：
 - 以上七味藥，以水十碗，先煮麻黃、葛根，等水量減少三碗，撈去浮在上層的白沫，再放入其他藥材，煮成三碗。去滓，每次溫服一碗
 - 喝完藥後以全身微微出汗為最佳。切記不可使病人流太多汗，汗出後須擦乾，避免吹風受涼。
 - 和桂枝湯不同處是使用葛根湯時，不需要喝稀飯助藥力
 - 若微出汗後，病狀消失，則可以停藥，不用再服。若是兩小時後汗仍不出，可服第二碗；再不出汗，每一小時到一小時半再服一碗…餘此類推。半日內可喝完三碗。若是病情比較嚴重，可以早晚各服用一帖藥（共六碗）
 - 照顧者要在旁觀察病人病情的變化。若是病狀有改善，但仍未消除，可以繼續服用桂枝湯。或是汗一直不出，可以連續服用到兩、三帖藥都可以
 - 服用葛根湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

麻黃湯

- 麻黃9克(3錢) 桂枝6克(2錢) 炙甘草3克(1錢) 杏仁12克(4錢)
- **【注意】**：有做過心臟手術的病人不可以用麻黃，請改用荊芥五錢，防風三錢，浮萍三錢來取代麻黃
- 麻黃湯使用時機：頭痛、全身關節痛、身體疼痛、發高燒、無汗、極度怕冷、舌苔薄白
- 麻黃湯煮法及注意事項：
 - 以上四味藥，以水九碗，先煮麻黃，等水量減少二碗，撈去浮在上層的白沫，再放入其他藥材，煮成三碗。去滓，每次溫服一碗。汗出後停服
 - 和桂枝湯不同處是使用麻黃湯時，不需要喝稀飯助藥力
 - 喝完藥後以全身微微出汗為最佳。切記不可使病人流太多汗。汗出後須擦乾，避免吹風受涼。
 - 服用麻黃湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

小柴胡湯

- 柴胡24克(8錢) 黃芩9克(3錢) 人參9克(3錢) 半夏9克(3錢) 炙甘草9克(3錢)
生薑切片9克(3錢) 大棗擘(用手掰開)12枚
- 小柴胡湯使用時機：女人生理期感冒、忽冷忽熱、噁心、胸脅脹滿感、無食欲、口苦目眩
心煩、舌紅苔薄白
- 小柴胡湯煮法及注意事項：
 - 上述七味藥，以水十二碗，煮成六碗，去滓，再煎成三碗，每次溫服一碗。一天三次

五苓散

- 豬苓9克(3錢) 澤瀉15克(5錢) 白朮9克(3錢) 茯苓9克(3錢) 桂枝6克(2錢)
- **五苓散使用時機**：發燒、頭痛、口渴欲飲水、但一喝就吐、或有(拉肚子)水瀉
- **五苓散使用法及注意事項**：
 - 將上述五味藥材打成粉末，一次吃一平湯匙，原方是用很稀的米湯配著服下，不習慣者可以用溫水送服，一天吃三次，吃完後多喝溫熱水，汗出則愈，還有小便也會增加

麻杏甘石湯

- 麻黃12克(4錢) 杏仁9克(3錢) 炙甘草6克(2錢) 石膏，打碎用棉袋裝，24克(8錢)
- **【注意】**：有做過心臟手術的病人不可以用麻黃，請改用荊芥五錢, 防風三錢, 浮萍三錢來取代麻黃
- **麻杏甘石湯使用時機**：有汗、咳嗽不止、喘咳、氣粗、痰出黃粘、發熱口渴、苔黃薄、胃口尚可（兼治氣管炎、支氣管炎、肺炎）
- **麻杏甘石湯煮法及注意事項**：
 - 以上四味藥，以水七碗，先煮麻黃，等水量減少二碗，撈去浮在上層的白沫，再放入其他藥材，煮成三碗。去滓，每次溫服一碗。汗出後須擦乾，避免吹風受涼。
 - 服用麻黃湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

小青龍湯

- 麻黃9克(3錢) 桂枝9克(3錢) 白芍9克(3錢) 炙甘草9克(3錢) 乾薑9克(3錢)
細辛6克(2錢) 半夏9克(3錢) 五味子9克(3錢)
- **【注意】**：有做過心臟手術的病人不可以用麻黃，請改用荊芥五錢, 防風三錢, 浮萍三錢來取代麻黃
- **小青龍湯使用時機**：怕冷（病人自覺身體裡面非常冷）、無汗、發燒、喉嚨癢咳嗽重（喘咳）、痰白清稀、口不渴、身體痛、舌淡苔白且滑、浮腫身重、沒有胃口、有時感覺背後兩肩胛骨之間有一塊如拳大的冷塊區
- **小青龍湯煮法及注意事項**：
 - 以上八味藥，以水十碗，先煮麻黃，等水量減少二碗，撈去浮在上層的白沫，再放入其他藥材，煮成三碗。去滓，每次溫服一碗。
 - 喝完藥後以全身微微出汗為最佳。切記不可使病人流太多汗。汗出後須擦乾，避免吹風受涼。
 - 服用小青龍湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

大青龍湯

- 麻黃18克(6錢) 杏仁6克(2錢) 石膏，打碎用袋裝，12克(4錢) 炙甘草6克(2錢)
桂枝6克(2錢) 生薑切片2片 大棗擘（用手掰開）12枚
- **【注意】**：有做過心臟手術的病人不可以用麻黃，請改用荊芥五錢，防風三錢，浮萍三錢來取代麻黃
- **大青龍湯使用時機**：怕冷（病人自覺體外怕冷體內很熱）、無汗、發燒、咳嗽重、咳出黃痰、頭痛身疼、口乾煩躁、喜喝冷水、苔薄微黃白、沒有胃口（這也是SARS、禽流感、H1N1等流感的主要證型之一）
- **大青龍湯煮法及注意事項**：
 - 以上七味藥，以水九碗，先煮麻黃，等水量減少二碗，撈去浮在上層的白沫，再放入其他藥材，煮成三碗。去滓，每次溫服一碗。
 - 如果一小時內汗出燒退咳止，就不需要喝第二碗
 - 如果三小時內無出汗，就再喝第二碗，汗出時就不用再喝了
 - 當身體出汗時須待靜室中，等到出汗自然停止後，再出房間，切不可出汗時吹到風，如此病毒將無法排盡，還會再發的
 - 成人每次一碗，小孩每次半碗，嬰兒每次四分之一碗
 - 記住：一旦汗出，就不用再喝第二碗了，因為已經好了，再喝恐怕傷到津液
 - 一般病人在服藥後第二天中午時會很餓，胃口大開，這表示痊癒了
 - 服用大青龍湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

白虎湯

- 知母18克(6錢) 石膏打碎用棉袋裝，45克(1兩半) 炙甘草6克(2錢) 粳米18克(6錢)
- 白虎湯使用時機：發燒、怕熱、大汗、口渴重、喜飲冷水、面紅舌燥、沒胃口
- 白虎湯煮法及注意事項：
 - 以上四味藥，以水十碗，煮米熟湯成，去滓。每次溫服一碗，一日三次。燒退停後服，服過量易傷胃氣

射干麻黃湯

- 射干9克(3錢) 麻黃12克(4錢) 生薑切片12克(4錢) 細辛6克(2錢) 紫菀9克(3錢)
款冬花9克(3錢) 大棗擘(用手掰開)7枚 半夏9克(3錢) 五味子9克(3錢)
- **【注意】**：有做過心臟手術的病人不可以用麻黃，請改用荊芥五錢，防風三錢，浮萍三錢來取代麻黃
- **射干麻黃湯使用時機**：怕冷、咳嗽、痰多而清稀、口不渴、喉嚨癢而不舒服、胸悶、胸部做水鳴之聲、肺氣不得順暢
- **射干麻黃湯煮法及注意事項**：
 - 以上九味藥，以水十二碗，等水量減少二碗，撈去浮在上層的白沫，再放入其他藥材，煮成三碗。去滓，每次溫服一碗
 - 服用射干麻黃湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

苓甘姜味辛夏仁湯

- 茯苓12克(4錢) 炙甘草9克(3錢) 乾薑9克(3錢) 細辛6克(2錢) 半夏9克(3錢)
五味子9克(3錢) 杏仁9克(3錢)
- 苓甘姜味辛夏仁湯使用時機：咳嗽、白痰、無表證(惡寒、發熱、身痛)時使用
- 苓甘姜味辛夏仁湯煮法及注意事項：
 - 以上七味藥，以水十碗，煮成三碗。去滓，每次溫服半碗。一日三次
 - 服用苓甘姜味辛夏仁湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

千金葦莖湯

- 葦莖45克(1兩半) 薏苡仁30克(1兩) 冬瓜子18克(6錢) 桃仁9克(3錢)
- 千金葦莖湯使用時機：咳嗽、黃痰、不易咳出、無表證(惡寒、發熱、身痛)時使用
(常配合大青龍湯、麻杏甘石湯使用)
- 千金葦莖湯煮法及注意事項：
 - 以上四味藥搗碎，以水六碗，煮取三碗，每次服一碗，分三次服用
 - 服用千金葦莖湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛(辛辣)、酒、酪、臭惡等物
 - 現今藥房買不到葦莖，多以蘆根代替

麥門冬湯

- 麥門冬18克(6錢) 人參6克(2錢) 炙甘草6克(2錢) 粳米9克(3錢) 大棗擘(用手掰開) 12枚 半夏9克(3錢)
- 麥門冬湯使用時機：乾咳無痰、聲啞、無表證(惡寒、發熱、身痛)時使用
- 麥門冬湯煮法及注意事項：
 - 以上六味藥，以水十二碗，煮取六碗，溫服一碗，早中晚及睡前各一碗。
 - 服用麥門冬湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛(辛辣)、酒、酪、臭惡等物

麻黃附子細辛湯

- 麻黃6克(2錢) 炮附子9克(3錢) 細辛6克(2錢)
- **【注意】**：有做過心臟手術的病人不可以用麻黃，請改用荊芥五錢，防風三錢，浮萍三錢來取代麻黃
- 麻黃附子細辛湯使用時機：發燒、咳嗽、喉嚨痛、鼻病、無汗、口不渴、怕冷、四肢冰冷、疲累
- 麻黃附子細辛湯煮法及注意事項：
 - 以上三味藥，以水十碗，先煮麻黃，待水量減少二碗，撈去浮在上層的白沫，再放入其他藥材，煮成三碗，去滓，每次溫服一碗，一天三次。
 - 請務必使用不含膽巴的炮附子。膽巴就等於防腐劑，會造成肝腎功能異常，甚至衰竭，害人性命。
 - 辨別有無含膽巴之方法：以舌尖舔一下炮附子，若有鹹味即是有膽巴。
 - 服用麻黃附子細辛湯者忌食：生冷、粘滑、肉麵、五辛（辛辣）、酒、酪、臭惡等物

葛根芩連湯

- 葛根15克(5錢) 炙甘草6克(2錢) 黃芩9克(3錢) 黃連9克(3錢)
- 葛根芩連湯使用時機：發燒、瀉肚子（肛門有灼熱感、惡臭）
- 葛根芩連湯煮法及注意事項：
 - 上述四味藥，以水四碗，先煮葛根，煮成三碗，再放入其他藥材，煮成一碗，去滓，分二次溫服