

麻疹的中醫防治與護理



別以為發燒、咳嗽、流鼻水、淚水汪汪只是普通的傷風感冒症狀而已，倘若繼而全身布發紅色斑丘疹及口腔兩頰粘膜出現粘膜斑的話，很可能是感染了麻疹。近日有內地報章提到，根據國家公佈的數字顯示，本年度麻疹疫情在全國尤其是湖南、安徽、雲南等地均有上升的趨勢。麻疹是由外感麻疹時邪引起的一種急性出疹性時行疾病，因其皮膚疹點有如麻粒大小而命名。今期中醫師為大家介紹麻疹的病理、防治與護理。

文：藍永豪（香港中醫學會副理事長）

病因病機

現代醫學認為，麻疹由麻疹病毒所引起；中醫認為麻疹的病因為感受麻疹時邪。麻疹時邪從口鼻吸入，侵犯肺脾，早期出現邪鬱肺衛，宣發失司；繼而麻毒入於氣分，正氣與毒邪抗爭，正氣驅邪外洩使皮疹透發於全身及四肢；疹透之後，毒隨疹洩，麻疹逐漸收沒，熱去津傷而逐漸康復。偶有併發肺炎甚至昏迷等嚴重情況，因而麻疹的護理防治不容忽視。

病徵及傳播途徑

未接種過麻疹疫苗，而在流行季節接觸過麻疹患者的人容易染上麻疹，當中以半歲至五歲兒童最為多見。受感染的人初時會發燒、咳嗽、流鼻水、淚水汪汪、全身布發紅色斑丘疹及早期口腔兩頰粘膜出現麻疹粘膜斑。三至七日後皮膚會出現玫瑰色斑丘疹，通常會由面部擴散到全身，維持四至七日，亦可能長達三周，留下褐色斑痕或出現糠皸樣脫屑。一般來說，妥善調護，出疹順利，大多預後良好，倘若調護失宜，邪毒較重，正不勝邪，可引起逆證險證，病重者的呼吸系統、消化道及腦部會受影響，引致嚴重後果甚至死亡。

麻疹具高度傳染性，病人從染病起至出疹後四日內可透過飛沫或直接接觸病人的鼻喉分泌物而把病傳染他人。麻疹的潛伏期為七至十八日，通

常為期兩周，一般出疹後第六天始無傳染性。

治理方法

現代醫學對麻疹未有特定療法，或採用抗生素治療由細菌引致的併發症。中醫學認為，根據「麻不厭透」、「麻喜清涼」的原則，麻疹應以透發為順。透疹宜辛涼透邪解熱，即初熱期透表，見形期涼解，收沒期養陰。在麻疹初期，出現發熱，怕風，怕冷，鼻塞，噴嚏流涕，咳嗽，兩眼紅赤，淚水汪汪，倦怠思睡，小便短赤，大便稀溏，翌日口腔兩頰粘膜出現微小灰白色麻疹粘膜斑，周圍紅暈，由少漸多，屬邪毒閉肺證的患者，可酌情選用蒲公英、大青葉、升麻、葛根各20克水煎溫服，以辛涼透表，清宣肺衛。

而麻疹後期（收沒期），疹點出齊後，發熱漸退，咳嗽漸減，聲音稍啞，疹點依次漸回，皮膚呈糠皸狀脫屑，並有色素沉着，屬陰津耗傷證的患者，則可選用鮮蘆根、鮮白茅根、鮮石斛、北沙參、天花粉、麥冬各10克煎湯代茶，以養陰益氣，清解餘邪。

預防護理

1. 按計劃注射麻疹減毒活疫苗，本港現時的防疫注射計劃包括兩劑麻疹疫苗注射。
2. 麻疹流行期間，要避免去公共場所和流行區域，減少感染機會。



域，減少感染機會。

3. 早發現，早隔離，早治療，病童在出疹後的4日內不應上學，一般在出疹第6天即無傳染性。
4. 注意環境衛生，保持臥室空氣流通，溫度、濕度適宜，避免直接吹風受寒和過強陽光刺激，床鋪被褥舒適柔軟，環境安靜。
5. 維持良好的個人衛生，保持雙手清潔，打噴嚏的痰涕弄污雙手後需立即以正確的方法洗手。
6. 注意保持眼睛、鼻孔、口腔、皮膚的清潔衛生，打噴嚏或咳嗽時應掩着口鼻，並妥善清理口鼻排出的分泌物。
7. 注意補足水分，飲食應清淡，易消化，發熱出疹期忌油膩辛辣之品，恢復期宜營養豐富食物。

作者小檔案

藍永豪醫師畢業於香港浸會大學，並獲藥學碩士及醫學學士學位。畢業後一直從事中醫藥臨床及教學工作，現職於康德堂中醫診所，現任香港中醫學會副理事長暨慈善基金會秘書長、醫管局中醫部專案小組委員。

麻疹期間吃什麼？

飲食原則：

- 1、發熱或出疹期間，飲食宜清淡、少油膩。可進食流質飲食，如稀粥、藕粉、麵條及新鮮果汁、菜汁等。
- 2、退熱或恢復期，逐步給予容易消化、吸收，且營養價值高的食物。如牛奶、豆漿、豬肝、清蒸魚、瘦肉、番茄炒蛋、嫩菜葉及新鮮的蔬菜水果等。
- 3、有合併症時，可用高熱流質及半流質飲食。多食牛奶、雞蛋、豆漿等易消化的蛋白質和含維生素C豐富的果汁和水果等。
- 4、疹發不暢，可食芡苡汁、鮮魚、蝦湯、鮮菊湯等。對一般無併發症的麻疹病兒，只需加強護理，注意眼、鼻、耳與口腔的清潔衛生，室內空氣保持新鮮。應給予充分的液體和適當的營養即可。

適宜食物：

- 1、主食及豆類的選擇：全麥粉酵母發酵饅頭、豆製品、大米、小麥、小米、綠豆等。
- 2、肉蛋奶的選擇：牛奶和蛋類為首選，豬、鮮鴨蛋、牛、鮮蝦、海參、鴨精肉湯也可選用。
- 3、蔬菜的選擇：胡蘿蔔、菠菜、茼蒿、茄子、冬瓜、黃瓜、白菜、西蘭花、蓮子、豆芽、油菜、蘿蔔、荸薺、絲瓜等。
- 4、水果的選擇：西瓜、草莓、蘋果、橘、檸檬、香蕉、葡萄乾、大棗、甘蔗等。

飲食禁忌：

- 1、麻疹發熱期多見發熱、咳嗽、流涕、厭食或腹瀉等症狀，應該給患兒多飲水，以清淡、易消化食物為主，切忌食魚、肉、蝦、雞等食物，其中最忌油炸粗糙食品和海腥發物，因該類食物多為厚味，最易生濕化熱，損傷胃腸，使病情加重。重者則引起高熱神昏、抽搐而影響疾病的順癒。又因本病為熱病，還應忌食辛辣香燥食物，以免動火劫津，加重病情。
- 2、麻疹初中期禁用收斂之品，禁食山楂、大量食醋等，以免影響疹毒的透發。
- 3、後期禁用熱性傷陰之品，如桂圓、生薑、大蒜、胡椒、韭菜、大蔥、辣椒、芥末、荔枝、羊肉、狗肉等。



■蕃茄炒蛋



初夏巧手荔枝湯

又到吃荔枝的時節啦！荔枝是中國嶺南地區的特產，因細嫩多汁、味甜清香，於唐代成為嶺南貢品。其屬性溫熱，又名「离枝」、「丹果」。古時屬大補的食物，具有滋陰養血、填精益髓、養肝血、止煩渴、通神益智、健脾益氣、健胃消食、理氣止痛、固澀止遺等作用。《本草綱目》謂荔枝「益人顏色」，對養顏改善面色也有其功效。

今天介紹的兩款用荔枝靚湯，強心提神補氣血，不寒不燥，是初夏理想的湯水。



紅棗荔枝蛋湯

材料：

荔枝	30g	紅棗	80g
核桃	30g	蛋	2隻
紅糖	適量		

製法：

1. 核桃仁洗淨，剁碎；
2. 新疆大棗，在上面切幾刀，容易煮透；
3. 荔枝去殼；
4. 紅棗，核桃放高壓鍋內，加適量的水；
5. 放入荔枝肉一起煮10分鐘；
6. 蛋打在碗內，攪散；
7. 至蛋液凝固後，加紅糖調味可食用

功效：紅棗補血，雞蛋補氣，核桃、乾荔枝乾營養豐富，能增強抵抗力。



荔枝元肉馬蹄煲鴨湯 3-4人份

材料：

鴨子	1隻	馬蹄	300克
乾荔枝	50克	桂元肉	50克
水	12碗		

做法：

1. 洗淨宰好的鴨子，斬大件，汆水撈起；
2. 荔枝乾和元肉洗淨；
3. 馬蹄洗淨，去皮；
4. 煮沸清水，放入所有材料，武火煮沸，再轉文火煲兩個小時，下鹽調味即可食用。

功效：鴨子用來燉湯，鮮美滋補。湯水果香中帶鮮甜，補而不燥，生津止渴，強心提神，補氣養血，亮澤肌膚。



自製三豆湯 消暑清熱解毒

中央社電 問題澱粉未平息，芋圓、粉圓、地瓜圓等冰品，令人疑慮，中醫師說，不妨喝綠豆、紅豆、黑豆煮成的三豆湯，消暑清熱又排毒。

御丰中醫診所中醫師羅珮琳日前表示，三豆湯是經典解毒利尿食療方，綠豆清熱解毒消暑、紅豆清熱利尿消腫、黑豆補腎清熱解毒，三豆合用，因清熱消暑，風味佳，可替代芋圓冰、粉圓冰等，成為夏季消暑排毒飲品，一般體質均適用。

三豆湯的作法是準備綠豆15克，紅豆15克，黑豆15克，各自用水浸泡約1小時，瀝

乾後放入鍋中，加水約500c.c.，中火煮開後轉小火煮約半小時，即可飲用。

另外，中藥甘草，性味甘、平，藥性溫和，羅珮琳建議，對吃到問題澱粉擔心不良影響者，不妨用5錢甘草，水600c.c.，中火煮開後轉小火再煮10分鐘，稍涼後可以飲用，一天可以喝600c.c.。

她說，甘草自古以來就是解百藥毒的聖藥，平時喝甘草飲，即可解毒，又可養生。不過，由於甘草容易使人脹氣，有消化不良、腹脹的人並不建議飲用，一般民眾可以適度飲用，但不宜長期喝。

加工素食熱量高 茹素卻高血脂

中央社電 吃素者重養生卻也高血脂，醫師表示，門診常見長期茹素者多因為加工素食產品攝取過多，致素食者攝取熱量更高。

台北榮民總醫院心臟內科醫師陳肇文表示，不論是在家修行或是寺廟裡的住持或師父們等長期茹素者，或是受養生、健康風影響而吃素者，雖然餐餐蔬菜，不過也因攝取過多其他素食加工品，反而造成身體其他負擔，如三酸甘油酯數值居高不下。

同為茹素，中西方飲食不同，陳肇文說，西方素食者主要以生菜沙拉等天然食材為主；東方飲食文化強調香味俱全，包括素食產品。

陳肇文學素泡麵及素餅乾為例，泡麵是油炸的高熱量食品，無論是否為素食，都會使血脂升高，而素食口味的產品為加強口感與味道，常會添加過量調味料，如棕

榈油、椰子油、糖或香油等，導致素食熱量更高。

陳肇文說，高血脂看似不痛不癢，卻是冠心病的危險因子，血脂肪容易沉積在動脈血管中，加速動脈粥狀硬化的速度，造成心肌梗塞、腦中風等，長期忽略血脂異常，可能埋下猝死的未爆彈。

治療高血脂問題，陳肇文說，透過藥物治療都可控制，已在服藥的患者，若數值改善也千萬不要自行停藥，應再做一次血脂脂肪檢驗，由醫師視情況決定減量或繼續服藥。

陳肇文建議，若要清淡，應選擇未加工的天然食品，避免油炸，烹調方式改以蒸煮才妥當。同時也建議民眾從改變生活習慣開始，如飲食控制、定期運動、戒煙、降低體重，除非仍無法改善，再尋求醫師協助診斷。至於已有心血管疾病的患者則要及早就醫，並配合藥物治療。