



天灸療法 治療哮喘、鼻敏感

過敏性鼻炎，俗稱鼻敏感，是呼吸道常見的過敏性疾。這期中醫便介紹哮喘、鼻敏感的病發原因與防治。
文：鍾啟福 香港中醫學會管理監事 良方中醫診所註冊中醫

鼻敏感尤其見於體弱之兒童及辦公室工作人士，因為他們都是缺乏身體鍛煉或先天秉賦不足，加上時常在冷氣之中工作及過多冷飲，都是形成鼻敏感或哮喘體質的重要因素。
在這種體質之下接觸某種物質便會引起一系列過敏性症狀出現，過敏性鼻炎又稱變應性鼻炎。蟎蟲、屋塵、寵物或昆蟲的皮屑、花粉都是常見的致敏原。所以，呼吸道敏感有明顯的區域性和季節性，常見於冬春季節。

鼻敏感及哮喘須治本

近年來，隨著過敏性鼻炎及哮喘同時患病的人數愈來愈多，醫學界對過敏性鼻炎及哮喘的關係也有了新的認識。其實，過敏性鼻炎和哮喘不是各自獨立存在的疾病，它們反而常常依存在同一病人身上共存。在過敏性鼻炎患者中哮喘的發病率為20%-40%，而一般單純的哮喘患者約2%-5%，所以，過敏性鼻炎患者發生哮喘的比率比一般人高得多。而在臨床觀察，哮喘患者在發作前期都潛伏過鼻敏感症狀，所以，如能及時治療鼻敏感對預防危險性較大的哮喘起積極作用，避免哮喘發作。
有國際研究顯示，過敏性鼻炎是哮喘的一個重要因素。一項研究結果顯示，90%的哮喘患者至少有一種過敏性鼻炎症狀，約85%的哮喘患者至少有6種過敏性鼻炎症狀中的4種。而另一項研究調查顯示其中81%的患者在哮喘發病前或哮喘發作過程中有其他上呼吸道疾病。由此可見，過敏性鼻炎及哮喘不是孤立的疾病，它們都是上呼吸道的過敏性疾，發病機理相同，屬於複雜的全身性綜合症，是由於機體免疫功能紊亂而引起的，中醫以肺氣虛寒為發病機理。所以治療應以調理全身免疫功能為主，局部控制症狀為輔，這樣才能達到治療哮喘及鼻敏感的目的。

天灸療法

除了內服中藥調理外，中醫的天灸療法乃是治療此病的重要療法。天灸療法乃根據中醫學的「天人相應」、「冬病夏治」、「春夏養陽」等理論，以經絡穴理論及中醫時間學為基礎，選用芳香、辛溫之品研末調製，在每年特定的「三伏天」日子，在穴位敷貼藥物以治療哮喘、虛人感冒、鼻敏感、慢性支氣管炎、寒性腹痛、慢性腸炎、頸肩腰腿痛、慢性盆腔炎、痛經、月經不調等虛寒性疾。
天灸療法既具有穴位調節作用，又可通過特定藥物在特定部位的吸收，發揮明顯的藥理作用。且加以結合時間治療學為特色，在三伏期間進行治療，達到祛除寒邪、宣通經絡、提升人體正氣之功效，以消除病根恢復人體正常的氣血平衡。天灸後如出現皮膚輕度發熱、紅腫、小水泡等都是正常現象，治療當日應戒口及避免冷水浴。孕婦、皮膚過敏、發熱等都不適合天灸療法。

鼻敏感、哮喘患者的6大注意事項：

- 1.地毯、梳化、被鋪要常吸塵和清洗，以防蟎蟲和動物皮屑引起的致敏原；
- 2.最好不要養寵物，以防牠們皮屑、寄生蟲、排泄物引起的過敏；
- 3.冷氣溫差不能太大，進入商場要注意保暖；
- 4.添置新傢具和新裝修時要通風一段時間，以防甲醛引起的過敏；
- 5.不可抽煙；
- 6.戒生冷食物及凍飲。



■鼻敏感、哮喘患者居室中要常吸塵

中醫食療

1. 生薑紫蘇茶

材料：生薑2片、紫蘇葉2錢、黑糖適量
做法：將以上材料放進茶壺內加熱水泡10分鐘後便可飲用。
功效：溫肺祛寒，尤其適合四肢冰冷、鼻敏感的辦公室女士。

2. 補肺湯

材料：人參3錢、白術3錢、生薑3片、大棗4錢、南北杏各3錢、瘦肉適量
做法：瘦肉汆水、將以上材料放進鍋內加水武火煮沸後轉文火煮3小時。



功效：補肺平喘，尤其適合哮喘穩定期患者調理。

■生薑紫蘇茶

夏季祛暑湯水

夏季祛濕的做湯食材藥材如白殘花、扁豆、冬瓜等，再搭配一些清熱解毒解暑的食材比如荷花、冬瓜等達到既清熱解暑又可以健脾祛濕的功效，下面就介紹兩款祛暑湯水：

三花消暑湯

材料：白殘花、金銀花、扁豆花各適量，放入茶壺內，開水沖泡，代茶飲。
功效：白殘花：味甘、酸、性涼，入脾、肺、大腸。白殘花有消暑化濕、順氣和胃、止血的功效。適用於治療暑熱胸悶、口渴、嘔吐、不思飲食（治療厭食）、口瘡、口糜、腹瀉、痢疾、吐血及外傷出血等。對痢疾、胸悶、中暑都有一定的療效，同時還是治療厭食、口瘡潰瘍的良藥。
金銀花：金銀花味甘微苦、性寒，歸經肺、心、胃；具有清熱透表，解毒利尿，涼血止痢的功效；主治溫熱表症，發熱煩渴，癰腫疔瘡，喉痺咽痛，熱毒血痢及多種感染性疾。
扁豆花：平、甘淡、無毒；歸經脾、胃、大腸。功能主治：解暑化濕，和中健脾。主夏傷暑濕、發熱、洩瀉、痢疾。

荷花冬瓜湯

材料：新鮮荷花、鮮冬瓜、切片。加水、煮成濃湯，揀去荷葉，加入少許食鹽調味，即可食用。
功效：荷花：能活血止血、去濕消風、清心涼血、解熱解毒。
冬瓜：味甘淡，性微寒。清熱解毒、利水消痰、除煩止渴、祛濕解暑。用於心胸煩熱、小便不利、肺癰咳嗽、肝硬化腹水、高血壓等。



■荷葉冬瓜湯



食物富含抗氧化物質可抗疲勞

進入夏季，「夏乏」是一個大家不容忽視的話題。為什麼總會覺得累呢？研究表明，想要解決「夏乏」困擾，還得從吃對東西開始！
如今在日本，科研人員開發出「抗疲勞料理」受到了日本人的好評和歡迎。這些「抗疲勞料理」都包含些什麼呢？有三文魚、雞肉、蘑菇、辣椒和番茄做成的陶板燒，也有蒸雞肉配菠菜的套餐，還有金槍魚、鰹魚等海產品同蔬菜搭配各種料理。
一眼看上去不過是普通的菜譜，為什麼能夠對抗「夏乏」呢？其實，竅門在於選擇的都是富含抗氧化物質的食材。東京海洋大學科研人員指出：「活性氧會對肌肉和神經細胞產生損傷，讓人產生疲勞感，而富含抗氧化物質的食物有助於抵抗疲勞。」

疲勞的元兇是活性氧而非乳酸

在過去很長一段時間內，人們都認為導致疲勞的元兇是乳酸。實際上，活性氧的影響更大，活性氧不僅僅會在代謝的過程中產生，如果人精神上的壓力比較大，就會不自覺地攝入更多的氧氣，而機體在生命活動的過程中消耗不完的氧就會變為活性氧，加重人體的疲勞感。
另外，夏季建築中都開着強勁的冷氣，如果經常穿梭於建築內外，造成身體感受到的溫差過大，就會導致身體中的活性氧含量增加，而能夠抵擋活性氧的負面效應的就是食物中的抗氧化物質了。
根據研究，三文魚中富含的蝦青素等對於活性氧都具有良好的對抗效果，鰹魚富含的L-肉碱、番茄和土豆富含的α-硫辛酸、菠菜和沙丁魚富含的Q10輔酶素等都對抑制活性氧有良好的效果。



■番茄是抗氧化佳品。

每天吃多少能抗疲勞？

至少6毫克抗氧化物質。那麼，每天要吃多少抗氧化物質才能達到抵抗疲勞的效果呢？以蝦青素為例，每100克三文魚中約含2毫克蝦青素，人們每天至少要吃300克三文魚才能有效。但每天堅持食用並非一件簡單的事情。

由於夏季白天時間長、夜晚時間短的特點，人們作息時間未能及時調整，導致睡眠時間不夠，這也是白天容易出現夏乏的另一個因素。此外，專家認為，從中醫角度而言，由於暑天高溫，人體容易消耗，氣陰虛者更易被夏乏所侵襲。

從均衡膳食的角度來說，長期堅持食用單一營養素的做法並不好，日本國立健康營養研究所營養科負責人表示，「搭配不同的營養成分進食的做法是最好的」。想要緩解疲勞，攝入足夠的碳水化合物、蛋白質和脂肪三大營養素是不可或缺的，但同時要重視的是維生素的作用。為了讓自己更加充滿活力，不要隨便就不吃早餐，如果肚子餓了記得選擇健康適當的零食，注意不要進食過量。另外，選擇合適的進食時間也是非常重要的。

冬病夏治 三伏貼調體質

中央社電 中醫對於冬季較易發病的氣喘、過敏性鼻炎等疾病，在夏季的三伏天，採取穴位敷貼方式調整體質，可減少冬季發作機會。

花蓮慈濟醫院中醫科醫師楊成湛指出，在一年最炎熱的三伏太陽勝之際，每隔10天把辛溫溫陽、逐痰祛寒、減敏定喘及化痰止咳等功效的藥餅，敷貼在患者背部穴位3次，以達到治療效果，這種治療方式稱為「三伏天穴位敷貼療法」。

依據節氣曆法計算，今年的三伏分別為初伏7月13日、中伏7月23日、末伏8月12日。

楊成湛表示，三伏天穴位敷貼療法是由皮下吸收和穴位刺激達到治療效果，可減少服藥造成的腸胃道負擔，雖然適合幼兒和老人，但孕婦、1歲以下幼兒、嚴重心肺功能不足、發燒和咽喉發炎等患者並不適合使用三伏貼。

和慢性咳嗽等冬季好發的疾，都屬於肺系疾病，人體在三伏時陽氣旺盛，皮膚腠理完全開洩，這時選取特定穴位敷貼藥餅，藥物最容易經由皮膚滲入穴位經絡，再由經絡氣血直達病處，達到扶正祛邪的效果。

三伏天穴位敷貼療法每次敷貼時間為4至6小時，楊成湛說，經研究顯示，接受三伏天穴位敷貼治療的患者，連續治療3年後，氣喘、過敏性鼻炎的療效可達80%以上，效果相當不錯。

不過，楊成湛提醒，三伏貼療法是由皮下吸收和穴位刺激達到治療效果，可減少服藥造成的腸胃道負擔，雖然適合幼兒和老人，但孕婦、1歲以下幼兒、嚴重心肺功能不足、發燒和咽喉發炎等患者並不適合使用三伏貼。