

秋病咳嗽



中醫認為秋天，在五行中屬金，而臟腑之中，肺也屬金。若肺系統有毛病，其所反應的疾病以咳嗽尤為明顯。正因如此，咳嗽雖然四季皆可見到，而以秋天為多。在秋天，主要侵犯人體的致病因素是燥邪。燥邪傷人，主要外襲於肺，在咳嗽的症狀上時常凸顯：乾咳，咽喉乾燥，無痰或少痰。

文：倫中恩醫師（香港中醫學會）

在中國中原地區四季分明。四時季節病不同，各有特色，秋天根據時間又可劃分為初秋、中秋和晚秋。但香港天氣四季不分明，時至晚秋，天氣仍時涼時熱，熱的時候與夏幾乎毫無分別，這種氣候現象俗稱「秋老虎」。而從致病因素性質的角度來看，接近夏季的秋天，天氣仍然炎熱，致病的邪氣被稱為溫燥；然而接近冬季的秋天，則因天氣寒冷，致病的邪氣轉為涼燥。

涼燥咳嗽主散寒

而涼燥咳嗽的特徵是乾咳，鼻咽乾燥，少痰，但痰色白，鼻涕色白，怕冷不怕熱，舌淡紅，舌苔少或色白。而針對涼燥咳嗽，中醫會用散寒潤肺的方法。在治療涼燥的方劑上，代表方是杏蘇散。杏蘇散由杏仁、紫蘇葉、法半夏、陳皮、前胡、枳殼、桔梗、茯苓、生薑、大棗、炙甘草所組成。方中紫蘇葉可以解表，祛風散寒清感冒。法半夏、陳皮等燥濕化痰，性質溫燥。杏仁、枳殼、前胡潤肺止咳，性質皆降；桔梗化痰利咽，其性上行，與上數藥相配，一降一升，調理氣機。



■ 生薑散寒功效甚佳，宜用於治療涼燥咳嗽。



■ 杏蘇散。



■ 陳皮化痰力強，但性質溫燥不宜用於治療溫燥咳嗽。

百草匯

金銀花

金銀花是冬科多年生半常綠纏繞木質藤本植物忍冬 *Lonicera japonica* Thunb. 的乾燥花蕾或帶初開的花。忍冬花初開時為白色，過2至3日後變黃色。花蕾開放時間先後不同，黃白相映，故名金銀花，又名二花、雙花。主產於河南、山東，以河南密縣一帶產的密金銀花品質最優。芳香的金銀花因其適應性強、花期長、清熱解毒作用強，在古時候就被醫家和民眾廣泛應用，享有「藥鋪小神仙」之譽。

忍冬喜溫和濕潤氣候，喜陽光充足，耐旱，怕澇，多生於坡林、灌木叢中，村寨旁、路邊。夏初花蕾上部膨大，由綠變白、尚未開放時採收，烘乾或曬乾。金銀花呈棒狀，上粗下細，略彎曲。表面黃色或綠白色，密被短柔毛。花萼綠色，先端5裂。開放的花冠筒狀。氣清香，味淡，微苦。

藥性功用：味甘，性寒。歸肺、心、胃經。功能清熱解毒，涼散風熱。用治喉



■ 金銀花。痺，丹毒，熱毒血痢，風熱感冒，溫病發熱，中暑。



■ 金銀花。末，蜜糖水調服。

- 簡易方：
1. 預防乙腦、流腦。金銀花、連翹、大青葉、蘆根、甘草各9克。水煎代茶飲，每日一劑，連服3至5日。
 2. 治咽喉炎。金銀花15克，甘草3克。水煎取汁，冷卻後口咽含漱，每日數次。
 3. 治膽道感染，創口感染。金銀花30克，連翹、大青根、黃芩、野菊花各15克。水煎服。
 4. 治痢疾下利膿血。金銀花20克，焙存性為

5. 治初期急性乳腺炎。金銀花20克，蒲公英15克，連翹、陳皮各9克，青皮、生甘草各6克。水煎，分2次服。
 6. 治皮膚病。金銀花、沒藥各50克。水1,000毫升煎至500至700毫升。冷卻後用紗布濕藥液濕敷、塗擦或浸洗。
- 使用注意：脾胃虛及瘡瘍屬陰者慎服。

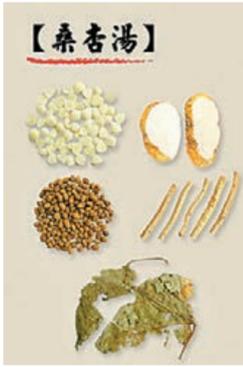


溫燥咳嗽清熱為上

溫燥的特徵是咳嗽乾咳，鼻咽乾燥疼痛，少痰，痰色黃，鼻涕色黃，頭痛，發熱，怕熱不怕冷，舌紅，舌苔黃燥，大便乾燥。針對溫燥，我們會用清熱潤肺的方法。在治療溫燥咳嗽的方劑上，代表方是桑杏湯。桑杏湯的組成有：桑葉、杏仁、梔子、梨皮、浙貝、淡豆豉、北沙參。簡單的七味藥配合，能夠止咳潤肺、化痰清熱。桑葉清涼宣肺，與淡豆豉配用，具有解表清熱，治外感之功。杏仁肅肺潤肺，與桑葉、淡豆豉相比，一降一升，調理肺臟氣機。梔子清內熱。梨皮、浙貝等具有清熱潤肺化痰之功。北沙參養肺陰而止咳。



■ 杏仁分甜、苦兩種，甜的習稱南杏，苦的習稱北杏，北杏止咳力較強，但有小毒，不能多吃。



■ 桑杏湯。

■ 雪梨可清熱潤肺化痰，切勿誤食啤梨，啤梨過甜容易生痰。



■ 啤梨。

治療秋燥的常用中藥

由上述兩條方劑組合可以看到一些規律與治療秋燥的常用中藥。秋天氣候乾燥，可用一些潤肺止咳的湯水，常用藥材可以有南杏、北杏。南杏較大粒，性質偏潤；北杏較小，止咳力較強，但不能大量使用，其皮與尖有小毒。也可用川貝，比起浙貝，川貝更易入口，性質偏平性，帶有補肺作用，潤肺化痰止咳；浙貝苦寒，清熱力更強。陳皮性質溫燥，化痰力強，也可和胃，不宜用於治療溫燥咳嗽。生薑也只用於散寒，不宜用於溫燥咳嗽。可以使用雪梨，清熱潤肺化痰。不用啤梨，因為它太甜，容易生痰。此外，雪耳也是一種常用治燥的食材，潤肺止咳。



■ 川貝偏平性，帶有補肺作用，可潤肺化痰止咳。



■ 雪耳味甘、淡、性平，既有補脾開胃的功效，又有益氣清腸、滋陰潤肺的作用。

醫學解碼

不同癌症病人如何選擇合適的治療方案？

隨着現代腫瘤學的發展，惡性腫瘤的治療已取得很大進展。目前愈來愈多的學者主張對惡性腫瘤採取綜合治療。惡性腫瘤的最佳治療方案是根據患者的機體狀況，腫瘤的病理類型，病變範圍（病期）和發展趨勢，有計劃地、合理地應用現有的治療手段，以期較大幅度地提高治癒率，改善患者的生活質量。目前，治療癌症的主要方法有手術、化療、放療、中醫藥治療、免疫治療等，以上方法各有其優點與不足。

手術：適宜於早期無轉移的患者。此法的優點是能最快切除腫瘤原發病灶，對早期癌症效果較好。但任何腫瘤都是一種全身性疾病，尤其是中晚期癌症患者，還存在全身情況，免疫功能障礙，單靠手術並不能解決根本問題。手術只能切除可見病灶，對分散的、不可見的癌細胞無法消除，不能根除病因，不適宜於中、晚期轉移擴散的年老體弱者。

化療：是用化學藥物通過口服或注射對癌細胞進行殺傷的療法。化療是全身治療，其特點是藥力猛，作用強，見效快，可殺死或殺傷癌細胞，但不同腫瘤的化療效果差異非常大。由於選擇性差，在殺傷癌細胞的同時，對正常細胞也有較大的損傷。其主要的劑量限制性毒性有骨髓抑制導致的各種造血細胞減少，胃腸道反應，呼吸系統、泌尿系統、心臟、肝臟功能損害及脫髮等。此療法適用於癌症早、中期體質尚好的患者。治療過程中所引起的副作用，還需要其它藥物進行輔助治療。

標靶治療：相對於傳統意義上化療而言，理論上講即專門殺傷腫瘤細胞，而對正常細胞影響很小的藥物，主要有以下三類：

1. 抗血管新生的標靶治療：如 Thalidomide 用於多發性骨髓瘤等。
2. 阻斷訊息傳遞的標靶治療：如 Iressa 用於治療非小細胞肺癌，Herceptin 用於治療乳癌，Glivec 用於治療慢性髓性白血病等。
3. 針對細胞表面抗原的標靶治療：如 Rituximab 用於 CD20 陽性之惡性淋巴瘤的治療等。這些藥物的副作用比傳統化療藥物少，常見有身體出現紅疹及腹瀉等。癌症標靶治療的科技發展一日千里，其優點是先找出致病因素中的標靶，再創造出適當的藥物，發展出其專一性、安全性的治療方式。但因為癌症的成因並非單一性，常常極為複雜，因此綜合治療的模式，如化療加標靶治療，放射治療加標靶治療，化療加放療等，將增加癌症治療的機會。

放療：是用放射線局部照射殺滅癌細胞的療法，適用於腫瘤較局限者。此法對早期癌症及化療後腫瘤縮小者效果較好，但副作用較大，主要是治療腫瘤的同時也損傷腫瘤周圍的正常組織，還可引起骨髓造血功能下降，使血細胞減少、免疫力下降。不過近期進入臨床實用的適形放療技術已使上述情況得到了極大的改善。

中醫藥治療：是按中醫中藥理論指導運用中藥治療，一般有內服、外貼或內外結合等方法，適宜於癌症治療的全過程，此法是辯證施治，攻補兼施，標本兼治，局部與整體結合用藥，藥效平衡持久，既能殺傷癌細胞，又能增強機體免疫功能和調整機體的陰陽平衡，迅速控制或減慢腫瘤的生長速度。在手術前後，化療、放療、標靶治療的同時，配合運用中藥、針灸等中醫療法，不但能減輕其毒副作用，且能增強其治療效果，並有提升白細胞的作用。但中醫藥治療的不足之處是藥物作用相對較弱，起效慢，療程長，煎熬費時費力，不易攜帶等。

綜上所述，不同癌症患者應如何選擇最適合治療方案呢？一般情況下，早、中期癌症患者，腫瘤較局限無轉移者，可首選手術切除或放療，輔以化療，爭取盡快消除或控制局部原發病灶，減少癌腫轉移或擴散的可能，實現「急則治其標」的目標。同時還需應用中藥調整機體平衡，扶正補虛，提高機體免疫功能，清除殘留癌毒，爭取達到標本兼治的效果。在同樣條件下，年齡大，體質虛弱，晚期已經擴散的癌症患者，則適宜於標靶藥物和中醫藥治療，手術、放療、化療已不能作為常規治療手段，因為老年或晚期癌症患者，往往是正氣衰敗，身體虛弱，不能耐受強烈放、化療的嚴重毒副作用，相比之下，標靶治療和中醫中藥治療比較安全、穩妥。但標靶藥物的應用有一定的適用範圍，並非適用於所有的晚期病人，因而限制了其臨床使用。

文：郭岳峰（香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師）

醫訊

血液中存在擊退癌細胞的抗體

新華社電：日本岡山大學醫院日前宣佈，其研究人員在人體血液中發現了一種能夠遏制癌細胞增殖並消滅癌細胞的抗體。這一發現將有助開發出副作用較小的化療藥物。健康人的體內每天都會出現數千個癌細胞，但是被各種抗體和免疫細胞清理掉了，科學家並不清楚其中的機制。該院研究人員注意到，在癌細胞中，核糖體蛋白 L29 得以高度表達，而人體血液中就存在核糖體蛋白 L29 的抗體。

研究人員將每毫升中含有 5 微克（1 微克是百萬分之一克）抗體的溶液滴到人類肝癌細胞上，再調查癌細胞的增殖狀況。結果發現，癌細胞的增殖減少 40%。研究還發現，這種抗體能夠遏制胰腺癌、肺癌、乳腺癌、大腸癌、前列腺癌等癌細胞增殖。

研究人員指出，血液中的抗體與核糖體蛋白 L29 結合後，能夠遏制後者的功能，使癌細胞難以分裂，從而凋亡，因此這種抗體應該就是構成人體內腫瘤免疫系統的物質之一。目前他們正在研發以這種抗體為基礎的抗癌藥物和疫苗。

房間全暗入睡有助減重

中央社電：西班牙格拉納達大學（University of Granada）的研究日前發現，對老鼠注射褪黑激素（melatonin）後，發現有助減重及使糖尿病症狀改善。進行這項研究的阿吉爾教授（Ahmad Agil）指出，褪黑激素如同賀爾蒙訊號，在夜裡釋放，有助建立身體對晝夜的節律，許多人在睡覺時開燈、看電視，或打開電腦、玩手机，甚至打開窗簾，這些都造成過度的光線進入房間，影響褪黑激素釋放。阿吉爾說，入睡時房間應全暗，沒有任何光源的干擾，才能讓新陳代謝正常運作。研究人員說，不必要的光源在睡覺時出現，不論是電腦螢幕的光線，或窗外的街燈，都不利身體製造褪黑激素，無法將人們吃下的食物做有效處理，容易導致肥胖，提醒注重健康的民眾注意。



■ 在睡覺時開燈會影響褪黑激素釋放。