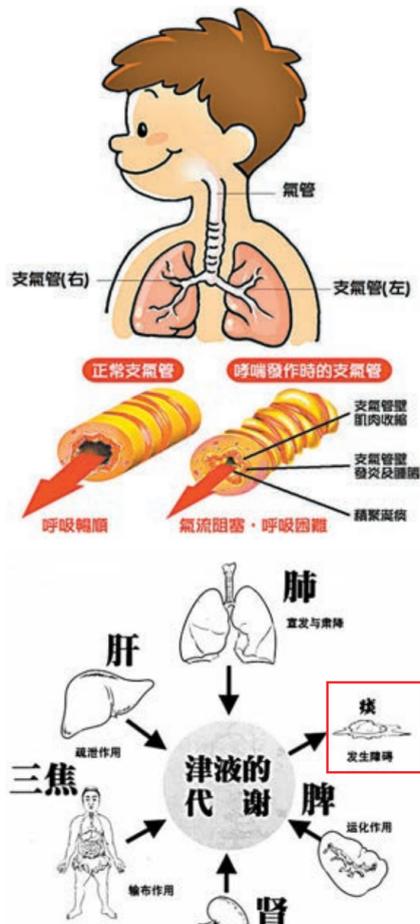


寒冬襲港 調理身體防哮喘

在香港，每逢冬天就有很多病患因哮喘發作前來就醫。這些患者不少已對季節性的發作習以為常，誤以為是自己對天氣「敏感」，導致疾病發作。不過大家可曾想過，為什麼只有部分人對天氣變化這麼「敏感」，其餘人則可能終其一生也未曾有過「過敏」經驗？顯然，除天氣因素外，人體自身的體質對「過敏與否」也有着重大影響。而一個人的體質往往並不止取決於先天，更重要的是自己能否順應自然，養護身體。

文：吳梓新（香港中醫學會）



夏至之後，天地陽氣始消，陰氣始長，及至立冬。經過了數月的陽消陰長，陽氣處於潛藏狀態，陰寒之氣已然明顯。雖然香港位於南方，近日也能感受到颯颯涼風迎面吹來，寒意驟生。春生夏長，秋收冬藏，這是最自然不過的變化，只要人能順應四時變化以養生，四季之氣的更迭，其實對身體健康是有莫大益處。水能載舟，亦能覆舟，若人不能順應天地，則禍害旋生，應如桴鼓。

除「痰飲」絕後患

「哮喘病」在中醫稱為「哮喘」，是一種發作性疾病。所謂「發作性」，是指在平時（緩解期）疾病表現並不明顯，但一遇到誘發因素（如天氣轉變、勞累等），即時出現氣喘、喉中哮喘、胸悶等表現。在中醫學的角度，本病常見「本虛標實」的情況，「本虛」是指患者平素身體正氣不足，雖然在緩解期時患者似無任何不適的表現，但其實體內已有「痰飲」停於肺中，所以發作時出現壅塞氣道的痰。病兆其實是早已隱伏在體內，只是一般人沒有察覺而已。而隱伏的「痰飲」，其實源於我們每天經飲食攝取的水液。

一般人飲水後，水液會隨着身體臟腑的運化而成為對自身有用的「津液」，但若人不善攝生，臟腑功能失調，或嗜好飲食寒冷，人體運化水液的陽氣受損，水液則不但不能化為有用的津液，反而會停聚於身體，成為對身體有害的「痰飲」邪氣。這種「痰飲」之邪深伏於肺中，每逢外寒入侵，即引動宿痰內動，與外寒裡應外合，阻礙肺氣的升降，導致氣喘痰鳴發作。雖看起來像是痰涎壅盛的「實證」，但其實根於正氣虛弱的本質。就像一個失於管治的城鎮，城中有盜賊隱匿，若遇外邦攻打，城市中人民亂作一團，盜賊亦會趁機作亂。而治理這個城鎮的關鍵，除了要抗擊外敵，捉拿盜賊之外，最重要的是要回復城鎮的正常管治，免除後患。

治「病之人」而非「人之病」

哮喘發作時經藥物治療雖能好轉，但一遇誘因，旋即又作，經年不癒，甚者更出現氣喘欲脫的情況，會嚴重

影響日常生活。然而，本病久治難癒的原因，並不是病情有多複雜或嚴重，重點是看患者自身能否配合。一般患者認為治病的關鍵在於服藥，只要把藥服過了，便能藥到病除，忽略了疾病是發生在人身上的。所謂物先腐而後蟲生，如果不是身體本身沒有治理好，疾病又怎能出現呢？從上述哮喘發病原理的介紹，不難發現本病發生之根

本，乃源於自身正氣先虛，才能使「痰飲」停留，又因不避風寒或作息失調，而使疾病反覆出現。

所以，中醫治療「哮喘」時，側重治「病之人」而非「人之病」，只有使人的整體回復平衡，病才有徹底痊癒之機，藥物只是從旁協助而已。臨床所見，哮喘反覆不癒者，往往是過分依靠藥物「控制」病情，聽友人或廣告說某某藥食可「治哮喘」，即花費金錢購買服用，不能治好疾病之餘，反而加重了身體負擔。再加上平時不注意精神調養，過勞耗神，貪涼飲冷，起居失度，正氣始終無法回復，「痰飲」之邪又如何不源源而生？

按四時變化養生

因此，哮喘患者除了就診服藥外，更重要的是按四時天候變化而養生。陽氣本虛者，秋冬之節天地陽氣漸少，對他們更為不利，所以更應加緊穿衣避寒，不要勉強勞神勞形，以順秋冬收藏之令。飲食不宜寒涼，以養身體的陽氣，在早上天氣暖和之時可適當作一些伸展活動，讓氣血暢行，切忌讓自己大汗淋漓，這除了不利於陽氣潛藏外，汗出之後更容易感受寒冷，不可不慎。若能按此道養生，加以醫師的藥物和調護建議，相信疾病便有向癒之機了。當然，疾病的機理是複雜的，哮喘的成因也十分多樣，建議各位患者應詢問中醫師意見以作調養，不要人云亦云，延誤病情。



■冬季降臨，天地陽氣逐漸減少，陽氣本虛者更加不宜食用寒涼食品。

■易對冷空氣「過敏」的哮喘患者更要注意保暖，即時增添避寒衣物。

■只有通過調理使人體內部回復平衡，哮喘才有痊癒之機，切不可過分依靠藥物「控制」病情，反而會加重身體負擔。

百草匯

核桃仁

■核桃仁。



核桃仁是胡桃科落葉喬木胡桃 *Juglans regia* L. 的種仁。原產於胡地，漢代張騫出使西域帶回中原，所以稱胡桃。平時有「乾果之王」之稱譽，被認為是「滋補肝腎、強健筋骨之要藥」。也是廣大群眾喜用的進補之品。生於山地及丘陵地帶，中國南北廣有栽培。以河北產量大，山西汾陽所產者質量最佳。

成分藥理：含亞油酸甘油酸、亞麻酸、油酸甘油酸、谷氨酸、精氨酸、天冬氨酸、蛋白質、碳水化合物等。具有維護血管彈性、鎮咳、升高血清清蛋白、排泄等藥理作用。

藥性功用：味甘、澀、性溫。歸肝、腎、肺經。功能補腎、溫肺，潤腸。用治腰痛腿軟，陽痿遺精，虛寒喘嗽，大便秘結。

簡易方：

1. 治牙質過敏，遇酸、冷、甜即酸脹難受。每次取核桃仁2枚，慢慢嚼食，每日3次。
2. 治大便乾燥，排便困難。核桃仁、黑芝麻各500克，共搗爛如泥。每日早晚蜂蜜水沖服。
3. 治咳嗽氣喘，痰液清稀，氣短乏力。核桃仁20克，人參6克，生薑3片。每日1劑，水煎服。
4. 治失眠健忘，腎虛腰痛，泌尿系結石。核桃仁50克，去衣搗碎，大米50克。共煮成粥。常年食用。
5. 治畏寒怕冷，腰酸腿軟，頭暈耳鳴，小便頻多。核桃仁500克，補鈣脂30克。先將核桃仁搗碎，補鈣脂酒蒸過，炒乾。共研細末，加蜂蜜調勻，每服20克，每日兩次。
6. 治療陽痿遺精。核桃仁50克，韭菜適量。將核桃仁用油炸黃，瀝去油。韭菜洗淨，切段，鍋中放入適量油，加入韭菜翻炒，倒入核桃仁，加入適量鹽和調味品。佐餐隨意食用。

使用注意：發熱、大便清薄者忌食。不可與濃茶同食。

■核桃。

醫學解碼

文：香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師 郭岳峰

中醫藥可逆轉「腸上皮化生」

「腸上皮化生」是指當慢性淺表性胃炎發展為慢性萎縮性胃炎時，胃黏膜長出了本該在腸道才有的細胞。「腸化生」使正常胃黏膜的分泌功能改變為吸收功能，由於胃黏膜不對吸收的東西有效解毒，天長日久，在部分患者胃內局部就形成致癌物質，最終誘發胃癌。此外，腸上皮化生，也給我們從食物中不小心吃進去的黃曲黴素、苯胺等致癌物質的吸收準備了條件。因此醫學界把該病變稱之為「癌前病變」。

腸上皮化生目前西醫尚無有效的治療方法，一般給予補充維生素、葉酸，並要求患者定期複查，一旦發現惡變，及時手術。中醫認為，該病變如果得到正確治療，大部分病人是可以逆轉的。臨床觀察發現，經過3至6個月的治療，有三分之一能夠成功逆轉，隨着療程的延長，逆轉的病例會更多。

中醫認為本病的關鍵在於正虛（胃黏膜的防禦機制不足）和脾胃氣陰兩虛（胃黏膜的分泌腺體受損）的基礎上，痰毒為患（外界致病因素的影響），或毒腐成癆（胃黏膜損傷），或痰結成積，或氣滯濕聚（腸上皮化生，異型增生）而成，如果失治和誤治，病情遷延或加重，最後可形成惡性腫瘤。

慢性萎縮性胃炎伴有腸化生中醫藥治療的目的在於積極預防癌變或使癌前病變過程逆轉，治療時強調在辨證論治的基礎上，結合胃鏡下黏膜象的改變，正確判斷中醫類型，並適當運用活血化癥、解毒散結、增酸抗癌的中藥。本病一般可按肝胃不和、濕熱中阻、熱毒結聚、瘀血阻胃、痰凝血瘀和脾胃虛弱、胃陰不足等證型來進行施治。通過「攻補兼施，扶正祛邪」，提高胃黏膜的防禦與修復機能，去除胃黏膜表層的各種攻擊因子；提高機體的免疫監視能力，殺傷部分突變的異常化生的細胞，逆轉「腸化生」。

一般來說，在防癌抗癌方面，經常用的中藥有黃耆、人參、山藥、白朮、靈砂、白花蛇舌草、龍葵、黃藥子、海藻、昆布、威靈仙、蒲公英、石打穿、全瓜蒌、苡米、紫草、八月札、虎杖、蚤休、茯苓、山楂、烏梅、天冬、山萸肉、天花粉、女貞子等。但是單用這些藥物效果並不理想，一定要在有經驗的專科醫師指導下，辨證論治，才有效果。

需要指出的是：癌前病變並非癌症。所謂癌前病變，只是指發生胃癌的可能性高，並不是說今後一定會癌變。統計顯示，「腸化生」發生癌變的概率低於5%。所以要克服「恐癌」現象。但如果腸化生進一步發展為「不典型增生」時，其概率就一下子提高到25%或40%（根據病理改變嚴重程度）。所以一般單純腸化生，不必過於緊張，胃鏡複查一年一次。通過中醫治療，爭取逆轉。同時注意改善生活方式和飲食結構，徹底戒除煙酒，愉悅心情。食物以富於營養又清淡的為主，要少吃加工過程中容易產生致癌物質的洋快餐和含有辛辣刺激調味品的中式火鍋，多吃蔬菜水果和雜糧。

醫問訊

掌握正確漱口方法 防治感染性喉嚨痛

香港健康網絡在十月進行了一項關於「香港市民對喉嚨痛護理的認知」的調查，調查人員成功訪問511名市民後，發現有四成人不知喉嚨痛是由感染引致的，近九成受訪者沒有通過用消毒漱口水漱口來解決喉嚨痛的問題。其實，喉嚨痛並非小事一樁，大部分是由感染（細菌及病毒）所引起，約85-95%成人喉嚨痛由病毒和細菌引致，由於病毒和細菌不斷繁殖及散播，令感染惡



■用消毒漱口水漱口，可消炎殺菌緩解喉嚨痛。

化；而感染性喉嚨痛引致感冒、傷風、咳嗽、流鼻水、痠痛等感冒徵狀；至於嚴重喉嚨痛可以引致呼吸道疾病、中耳炎等，嚴重腫脹引致呼吸困難，甚至可致命。

要避免喉嚨痛就要針對預防傳染，一旦發生感染亦要迅速「消炎殺菌」才是治本之法，醫生提醒市民切勿延誤治療。含PVP-1即聚維酮碘成分的消毒漱口水具消炎殺菌作用，亦可預防傷風感冒，適合六歲以上人士使用。

正確漱口方法：

1. 深呼吸一口氣，把含消毒漱口水在口中要觸及咽喉。
2. 透過發聲將氣流慢慢放出，讓氣流通過咽喉時產出「咕咕」聲音，即代表消毒漱口水已觸及發炎的喉嚨位置。
3. 以PVP-1成分漱口有效殺滅導致感染性喉嚨痛的元兇。
4. 漱口30秒消滅細菌、真菌、病毒。

六歲胖童脂肪組織已現病變

新華社電 胖嘟嘟的孩子固然可愛，但超重或肥胖可能帶來的健康風險亦值得警惕。德國一項最新研究顯示，胖孩子六歲時其脂肪組織就已出現病理變化。萊比錫大學科學人員發現，六歲超重兒童的脂肪組織已出現明顯變化。與身材苗條的小夥伴相比，超重兒童的脂肪細胞明顯更大，且數量幾乎是前者的兩倍。

此外，研究還發現，進入脂肪組織的巨噬細胞也逐漸增多。巨噬細胞可識別並吞噬組織內生病或死亡的細胞。研究人員認為，巨噬細胞的增多意味著，這些孩子的脂肪組織中已出現炎症反應。同時，超重兒童體內脂肪細胞分泌的激素等也受到影響，如影響食慾和新陳代謝的瘦素和脂聯素。

研究發現，一些超重兒童血液中的這些激素水平已發生變化，說明他們的新陳代謝可能出現問題。參與研究的安特耶·克爾納說，他們的研究結果表明，脂肪組織的變化以及超重對新陳代謝可能帶來的負面影響在孩子上小學時逐步顯現，兒童肥胖應盡早預防。