

轉季呼吸道敏感 中醫藥護理有法

近年來，隨着香港及鄰近地區的經濟發展，市內汽車的廢氣排放、新建密集高樓大廈的屏風效應等造成的空氣污染越見明顯。就臨床所見，呼吸道敏感的病例有增加的趨勢。加上，最近是轉季的日子，氣管敏感、鼻敏感和敏感性哮喘均為敏感性呼吸道疾病。三者都有肺臟正氣不足這個發病前提，均能影響日常工作、生活、作息，降低工作效率和生活質量。嚴重的哮喘能讓患者呼吸困難，氧分不能足夠供應身體各部位，可令腦部缺氧，有危及生命的風險。

文：藍永豪博士（香港中醫學會教務長） 圖：新華社、網上圖片



■ 呼吸道敏感是香港很常見的現象。

什麼是呼吸道敏感

氣管敏感是指患者每每因為季節更迭、濕度溫度變化及天氣轉變，受到春季花粉、秋天燥邪、冬天寒邪、都市霧霾、汽車廢氣、地盤工程，或密閉家居塵埃蟲蟻等空氣污染的影響，誘發持續鼻水倒流、咽喉乾癢、咳嗽氣促、呼吸不暢等症狀的呼吸道疾患。氣管敏感一般無感染症狀，且多數在清晨和夜間發生。



■ 哮喘是一種支氣管過敏的毛病。

鼻敏感是指以突然和反覆發作的鼻塞、連續噴嚏、流清涕、鼻塞為主要特徵的過敏性疾患，其發病與人體出現上呼吸道過敏性反應有關，現代醫學稱「過敏性鼻炎」或「變應性鼻炎」，相當於中醫「鼻鼈」的範疇。

哮喘是一種支氣管過敏的毛病，患者很容易受外來物質的刺激而引致支氣管收縮，導致有喘鳴、胸口悶悶及咳嗽氣促的症狀。中醫認為，「哮」與「喘」是兩個概念，「哮」形容聲音，指喉中有哮鳴音；「喘」形容氣息，指呼吸急促困難。哮喘必兼喘，喘未必兼哮。臨床上，「哮」與「喘」常同時出現，故此往往「哮喘」並稱。

呼吸道敏感的成因

氣管敏感有外因及內因之分，其病機不外「肺氣不足，病邪犯肺，導致肺氣上逆而發作氣管敏感；現代醫學認為內外環境中任何病理性因素基於神經或免疫機制都可引起以咽乾咳嗽為特徵的氣管敏感。所謂外因，是受到溫度及濕度轉變或空氣中的致敏原如花粉、塵埃蟲蟻的刺激發病，內因則是肺、脾、腎的正氣不足，致使患者的氣管變得較常人敏感。就臨床所見，先天不足、兒時曾患嚴重呼吸疾患，近日反覆感冒咳嗽、休息不足、缺乏運動及進食導致過敏的刺激性「發物」，均能引起氣管過敏。

鼻敏感有外因及內因之分，內因多為肺、脾、腎的正氣不足，外因多為風寒、風熱之邪侵襲鼻竅，其病機不外「肺氣虛弱，感受風寒」，發病與氣候環境、遺傳、體質密切相關。有臨床研究表明，鼻敏感多見於氣虛體質、特異體質和陽虛體質。

哮喘患者發病，每每內有宿疾，外有誘因，如患者先天不足、後天失養或病後體弱；復有外邪侵襲，比如氣候突變、季節更迭，或吸入過量塵埃、煙塵、花粉、寵物皮屑體毛；平素情緒波動、過度操勞、飲食不節，貪食生冷、嗜食蟹蝦醃腥等「發物」而導致哮喘發作；其病機為「肺氣不足為本，痰濁阻肺為標」。

呼吸道敏感，任何年齡均可發病。小兒臟腑嬌嫩，形體的正氣未充，肺、脾、腎三臟常有不足，故此比成人較容易出現上述病症；然而，若成人長期處於精神緊張、作息紊亂、飲食不節、運動不足，導致肺、脾、腎的正氣不足，復感外邪的話，也有機會患病，甚至遷延難癒。年長體虛、曾有嚴重呼吸疾患、長期吸煙等人群，患上呼吸道敏感風險也較高。



■ 氣管敏感、鼻敏感和敏感性哮喘均為敏感性呼吸道疾病。



■ 進行適量運動如太極拳，有助減低呼吸道敏感。

呼吸道敏感的中醫藥防治

敏感性哮喘、氣管敏感及鼻敏感患者宜透過註冊中醫利用望、聞、問、切，四診合參，辨證論治，鑑別體質，臨床以「急則治標，緩則治本，標本兼治」為原則，隨證採用益氣溫陽、益氣脫敏的治療原則，透過改善和糾正患者的氣虛、陽虛質或特異質，重點強化肺、脾、腎的正氣，以改善病情。

比如中醫治療哮喘，先分虛實喘，再分寒熱。實喘有寒證、熱證、痰證之分；虛喘有肺虛、脾虛、腎虛之別。若為急性發作期，法宜瀉實祛邪；若屬緩解期，法當補益固本。如邪實正虛並見，則需瀉實補虛，靈活應變。

舉例說，內服中藥方面，發作期的寒性哮喘醫師會選用射干麻黃湯，熱性哮喘醫師會選用定喘湯；氣管敏感屬肺脾氣虛者，方選六君子湯；鼻敏感宜宣肺通鼻竅，宜玉屏風散，酌加辛夷、炒蒼耳子、防風等。針灸、推拿方面，臨床醫師會隨證選取風門、定喘、肺俞、脾俞、腎俞等穴。

防治呼吸道敏感，除了內服中藥，配合針灸、耳穴貼敷、薰蒸、推拿和藥膳等，天灸療法亦能預防上述病症。天灸屬中醫特色療法，屬於「治未病」的防病措施，包括夏季的「三伏天灸」及冬至開始的「三九天灸」。天灸療法，是指根據中醫「冬病夏治」、「春夏養陽」等防病養生的傳統理論，由註冊中醫製備具溫熱屬性的外用中藥製劑，於特定日子辨證選穴，敷貼肺俞、脾俞、腎俞等穴位，達到溫通經脈、強化正氣、改善體質、預防疾病的功效。

艾灸



■ 「天灸療法」即在「三伏天」作穴位敷藥，對治療鼻敏感、哮喘及慢性咳嗽有顯著效用。

防治呼吸道敏感的茶療保健

參芪防風茶

材料：黨參3克、黃芪3克、白朮3克、防風3克、紅棗3枚、生薑2片。

做法：黨參、黃芪、白朮、防風浸泡30分鐘後煎煮30分鐘，熄火前5分鐘加入生薑，隔渣，再加入紅棗燜服。

功效：補肺益脾，適合呼吸道敏感屬肺脾氣虛於非發病期間作強化體質之用。使用前宜先諮詢註冊中醫師。



■ 參芪防風茶

防治呼吸道敏感的每日護理

預防方法包括：保持居所清潔和空氣流通，床單被袋宜常換及用熱水浸洗，勤曬、勤洗、勤換衣被、床單和窗簾，避免鋪地毯，不宜用絨沙發、羽毛枕、羽絨被，嚴重過敏者不宜栽種開花的植物，也不宜飼養貓、狗、雀鳥；避免到人煙稠密的地方，不吸煙，也要遠離吸煙人士；注意天氣變化，空氣污染指數高的時候避免外出勞動，冬天外出或在寒流襲港時，宜加穿禦寒棉質衣物，避免穿着毛衣、羽絨，進出溫差明顯的地方要注意調適寒溫；避免進食誘發敏感性反應的食品如蝦、蟹、蜆，或藥物如阿士匹靈、盤尼西林，化學物品和易揮發的消毒藥水；及早治癒呼吸道感染，積極尋求註冊中醫的診治；實踐良好的生活習慣，避免過勞過度，保證充足睡眠，進行適量運動（如太極拳、八段錦），保持輕鬆愉快心境，注意營養均衡，飲食性味調和，多喝暖水以保持氣道濕潤。

簡而言之，呼吸道敏感人士如能及時增減衣被以適應氣候變化、保持良好的家居環境、實踐良好生活習慣、積極求醫、遵從醫囑，均對病情有莫大幫助。



■ 八段錦運動



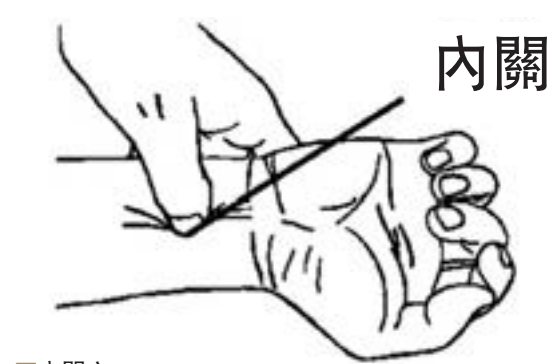
■ 實踐良好的生活習慣，保證充足睡眠。

健康小百科

防心血管疾病 按壓內關穴深吸緩吐保健

台北市立聯合醫院早前表示，有抽煙、糖尿病或高血壓等習慣及症狀民眾易罹患心血管疾病，中醫師建議平時可在上午飯後30分鐘按壓「內關穴」或起床時伸展「深吸緩吐」保養。聯醫說，慢性病普遍影響健康，世界衛生組織統計資料顯示，全球因罹患慢性疾病而致死人數不斷增加，也提高心臟病致死率，且全球10大死因中，心血管疾病已名列前茅。

醫生說，罹患心血管疾病的潛在危險因素有抽煙、年紀、男性、停經後女性、有糖尿病或高血壓或高脂代謝性疾患、有心臟病家族史及情緒起伏大的民眾。聯醫林森中醫醫院區中醫師提供保健穴和「深吸緩吐」健康養生操，以防止心血管疾病發生。



■ 內關穴

中醫師解釋，「內關穴」是膻穴，膻主節痛，有關心臟引起疼痛都可緩解，穴位位於手腕掌側中點向心方向二吋，時間可選在上午飯後30分鐘左右固定按壓。至於健康養生操「深吸緩吐」，中醫師建議，民眾先把手掌向上，由中間緩緩伸起到最高點時，搭配口鼻吸氣，手部手掌朝外緩緩下降時，再由口鼻吐氣，可在早上起床時伸展。

內關



星之保養

陳美齡睡眠質素好 五色五味食療法保健康

香港文匯報訊（記者植毅儀）說到娛樂圈的「凍齡美女」，現年61歲的陳美齡（Agnes），肯定是其中一員。十多歲時已隻身離港到日本發展，其清純樣子、甜美歌聲，以及露出爆牙的可愛笑容，多年如一。Agnes與日籍經理人金子力結婚廿七年，並育有三子，本已在日本落地生根，現時三個兒子都長大了，Agnes回到香港，於浸會大學教書。訪問當日所見，陳美齡無論皮膚以及身材都依然保養得宜，十分有活力。平時工作繁忙，Agnes坦言睡眠對自己好重要，她說：「如果可以，當然是早睡早起最好，但我有時都做唔到，所以要令自己熟睡，睡覺前半小時，聽吓歌令自己放鬆一吓。另外，有時候坐車，可能短短十分鐘，我也會閉目養神，又一叉電。」

九年前確診患上乳癌的陳美齡，現在的保養心法，是每日以五色五味的食療法去選擇食物，Agnes笑說：「五色就是紅、黃、青、白、黑，5種顏色的食物，針對自己身體的弱點，配以食療。如我要補肺和補氣，就食多些白色的食物，如白蘿蔔。如要保心，就吃紅色的食物，如番茄等，飲食五味對人體五臟有養和傷的雙重作用，五味進入體內能夠滋養五臟，五臟又各有相適宜的五味。當然我也會一星期煲一、兩次滋潤的湯水，如花膠燉雞，現在轉季就雪耳玉竹煲豬肉湯。」

不論遇到什麼事，陳美齡都笑住面對，最近她發起名為「你我的香港 Our Hong Kong Forum」講座，首場講座將於下月17日在會展舉行，圍繞主題「怎樣做一個快樂的香港人」，Agnes表示做人最重要是心情開朗，什麼年紀都會有靚的一面。她說：「離開香港咁耐，我都好掛住香港，香港是一個福地，你生於香港，於香港生活，已經是一件幸福的事，所以香港有80分。但我發覺住在香港的人，反而忽略了香港的好，我們希望透過幾位香港人的故事，令年輕一輩知道自己也可以改變社會，從而令自己快樂。」

如此懂得養生之道的Agnes，難怪至今仍容光煥發，亦成了廣告商的目標，「其實我有二十多年沒在香港拍廣告，加上我已經五十幾歲，還有人找我做護膚品代言人，是一件有鼓勵性的事，所以我真係好開心！最重要是，只要心情開朗，什麼年紀都會有靚的一面。」



■ 陳美齡以五色五味食療法保健康。