

冬季時節的哮喘防護

湯水按穴 補肺健脾

夏日漸去，暑氣漸消，涼風陣陣，近日天氣開始逐步轉涼，隨着氣候反常，秋雨綿綿，在廿四節氣中「立冬」剛剛過去，寒冬逐漸變得乾燥，在氣候轉變的過程中特別容易導致各種疾病發生。在中醫五行概念之中，秋季屬金，與肺相應，故多見肺系疾病的發生，例如喉嚨乾、喉嚨癢、乾咳、扁桃腺炎、鼻敏感、哮喘等。肺亦主皮毛，容易出現皮膚過敏、皮膚發炎、濕疹等，故皮膚病亦是秋季常見疾病之一，而筆者今次主要集中講解一下秋季哮喘的中醫調理。

文：香港中醫學會彭愉康博士 圖：資料圖片、網上圖片

向以來，轉天氣是氣管問題好發的時間，哮喘是全球最常見的慢性肺系疾病之一，亦是最常見於老年人及兒童身上，根據世界衛生組織（WHO）估計全球大約2.35億人罹患哮喘。2017年8月16日《Lancet Respiratory Medicine》發佈了2015年全球疾病負擔研究（Global Burden of Disease Study, GBD）的數據，2015年，全球死於哮喘的人數為40萬。

在空氣污染嚴重的香港，哮喘更是常見疾病，大部分哮喘病人都要一樽藥劑防身，每當氣喘時，就需要吸入哮喘藥，現時主要吸入的為支氣管舒張劑，有些較嚴重的更需要按時吸入類固醇，以防止症狀加重。



彭愉康博士



秋季易誘發哮喘

引發哮喘誘因

在現代醫學研究中，哮喘屬於氣道炎症，常見症狀有氣喘、呼吸短促、胸部有壓迫感及咳嗽等症狀。哮喘的病因尚未明確，目前認為與遺傳及環境接觸有關，主要引發哮喘的誘因是，吸入可能誘發過敏反應或刺激氣道的物質和顆粒，接觸過敏原，例如塵蟎、蟑螂、動物毛屑、煙塵和花粉等。

另一誘因是氣候變化，當轉天氣時，尤其是熱轉冷時，經常氣管敏感的人很容易會出現咳嗽；或者小朋友吃了雪糕，飲了冷飲之後亦會容易咳嗽。《黃帝內經》曰：「寒則氣收」和現在人們遇冷或飲食生冷時遇上氣管收縮是同樣的道理。

極端情緒也是其中誘因之一，從中醫角度，木可以反侮金，木主肝，金主肺，肝主調節情緒，當情緒起伏時，則可影響肺主氣司呼吸的功能而致咳嗽。《黃帝內經》曰：「怒則氣上……悲則氣消」等，氣的運行逆亂，亦可導致哮喘問題發生，例如當成人工作壓力大時可以咳嗽，而小朋友長時間哭鬧時也可誘發喘息。

哮喘症狀要留意

從中醫的角度，哮喘的症狀包括發作性痰鳴氣喘，呼吸急促，發作時喉中有痰鳴聲（嘻嘻聲）、胸悶、呼吸急促困難，甚至喘息不能平睡等。《證治匯補·哮喘》謂：「哮為痰喘之久而常發者，因內有壅塞之氣，外有非時之感，膈有膠固之痰，三者相合，閉拒氣道，搏擊有聲，發為哮喘。」

哮喘從中醫角度主要分發作期及緩解期，發作期主要以寒熱的症狀表現來區分寒哮和熱哮；而緩解期則與肺、脾、腎三個臟器的功能不足有密切關係。《素問·評熱病論》：「邪之所湊，其氣必虛」提示正氣不足是疾病發生的基礎。所以，防護哮喘的發生多從補肺、補脾、補腎着手，以減低復發機會。



大部分哮喘病人都要一樽藥劑防身

按情況作湯水調理

肺虛預防湯水

有些患者可能「走幾步就出汗氣喘，平常又容易反覆感冒」，他們有可能肺比較虛弱，容易因天氣改變，或者是感冒後誘發哮喘，平時需要補肺固衛，增強肺衛功能，防禦邪氣侵襲誘發哮喘。

材料：北耆三錢、南北杏三錢、防風三錢、無花果三錢、山藥五錢、銀耳三朵、瘦肉八兩（兩人份）

製法：以上食材洗淨，先把山藥、銀耳浸泡十五分鐘；兩公升水先下北耆、杏仁、無花果、山藥、銀耳大火煮十分鐘後，加入瘦肉再煮半小時，最後加入防風大火煮五分鐘。



脾虛預防湯水

有些患者可能「自己無時無刻不很多痰，又累又無胃口，食飽後又易咳嗽」，其實他們有機會是脾虛，在《類證治裁·哮喘》：「其鹽哮、酒哮、糖哮皆虛哮也。」所以平素要忌口，特別是會誘發哮喘的食物，例如糖果、酒類、醃製品（鹹魚、酸菜等等）；平時以健脾化痰為主，注意飲食需要清淡。

材料：陳皮二錢、茯苓三錢、白朮三錢、瘦肉八兩



氣虛預防湯水

有些患者可能走四五步就喘氣，吸氣的時候很不順暢，腰及膝頭均沒有力氣，他們很可能是屬於氣虛，食療上可注意以補腎攝納為主。

材料：黑豆三錢、茨實五錢、核桃肉五錢、瘦肉八兩

製法：以上食材洗淨，先把黑豆、茨實浸泡十分鐘，兩公升水大火煮滾加入黑豆、茨實、核桃肉、瘦肉大火煮一小時。



以上食療只作保健用途，詳情請諮詢家庭中醫。

保健穴位減輕症狀

除了湯水調理外，有些穴位也可以減輕哮喘的症狀，例如定喘、天突、膻中、魚際、列缺等，今次為大家介紹的是魚際和列缺，在中醫經絡中屬於手太陰肺經的穴位。



魚際是手太陰肺經穴，位於手拇指第1掌骨中點，手掌手背之間。



列缺是手太陰肺經絡穴，位於前臂橈骨莖突上方，腕橫紋上1.5寸處。取穴時以兩手虎口交叉，一手食指押在另一手的橈骨莖突上，當食指尖所至凹陷處就是。

預防秋季哮喘小貼士：

1. 注意保暖，避免受涼。
2. 注意身體狀況，避免過度疲勞。
3. 注意過敏症狀，避免致敏原。
4. 留意氣管狀態，若有喉嚨不適或咳嗽要盡快就醫，避免誘發或加重病情。



鼻敏感也是與肺相應的疾病。



小心身邊毒植物（一）

香港「四大毒草」

近日的天氣清爽不熱也不寒，最宜一家大細或相約友人結伴往郊外行山。山上和離島的家樂徑，已為我們換上色彩。同時植物種類繁多，所以不知不覺地有毒植物也圍繞在我們的周圍，有毒植物的葉片、花、果實或種子都具有誘人色彩而被其吸引品嚐起來，也有不少因為接觸而引起皮膚紅腫，發炎的個案，尤其是天真好動的小童機會更多，遇到突發狀況，家長若沒有這方面的知識易耽誤了治療時機，後果更是不堪設想。

所以，有毒植物不能忽略，讓我一一介紹，以免誤觸或誤吃而引起皮膚敏感或中毒，如羊角拗、曼陀羅、斷腸草、馬錢子、山菅蘭、癩茄、馬櫻丹、漆樹、山橙、海芒果、白花丹、馬利筋、夾竹桃、海芋、酢漿草、牽牛花等，將分作幾期為大家詳述。



羊角拗

一·羊角拗

有毒部位：全株和乳汁有毒。
中毒症狀：誤服會出現嘔心、嘔吐、腹瀉、劇烈腹痛、心率不整、頭痛、幻覺、神志迷亂及死亡。

二·曼陀羅

有毒部位：整株有毒，種子毒性最大。
中毒症狀：極度口渴、說話困難、視覺模糊、畏光、體溫升高、脈搏增加、視覺幻變、興奮不安。病徵可能延續10小時以至數天之久。致死原因為癱瘓及昏迷之後，令循環系統衰竭而不能呼吸致死。人類及肉食動物較蔬食動物更易中毒，但雞及禽類亦易中毒。臨床上曼陀羅被用作中醫藥劑，以緩解哮喘症狀和作為手術或接骨中的止痛劑。它也是一種強大的迷幻劑和鴉片劑。



曼陀羅

三·斷腸草

有毒部位：葉子毒性最強，根及果反次之，尤以它的初生嫩葉最毒。
中毒症狀：古書有記載：「三葉可斷腸，死於冷水投杯之間！」意思是說，不小心誤吃了3小片斷腸草的葉子，用山澗水送服，毒發於入咽喉一剎那之間，持杯的手一鬆，杯子尚未掉到地上，服食者已經中毒。傳說中，神農就是在他嚐斷腸草之時，因毒性太急太猛，未能及時解毒而死的，所以有一個傳聞：「神農嚐百草，死於斷腸草！」



斷腸草

四·馬錢子

有毒部位：種子。
中毒症狀：含有馬錢子鹼等多種生物鹼。成人用5~10毫克即可發生中毒現象，30毫克劑量會引起肢體顫動、驚厥、呼吸困難，甚至昏迷。最初出現頭痛、頭暈、煩躁、呼吸急速、吞嚥困難、瞳孔縮小、伸肌與屈肌同時作極度收縮、對聽、視、味、感覺等過度敏感，繼而發生典型的土的寧驚厥症狀，最後呼吸肌強直窒息而死。



馬錢子

■文：香港中醫學會副理事長、香港本草藥學會副會長 鍾愛瑩博士



香港註冊中醫師 楊沃林

排骨南瓜芋頭煲 食療功效強

我們幾個好友又在荃新天地2期「總廚」晚飯聚餐。總廚除了有滋養靚湯，還可以「想吃什麼，就點什麼」。我點了一個「排骨南瓜芋頭煲」，這道簡單的家常菜，卻沒有幾家能做得好，要不是「水汪汪」，就是「乾巴巴」。

總廚的排骨南瓜芋頭煲，卻得到好友們一致的好評。好友中譚博士是經營餐飲業的內行人士，而且還是烹煮高手，友儕都推崇他為「廚神」。對美食十分挑剔的譚博士，他對總廚的排骨南瓜芋頭煲評價也非常高。

人一生的飲食總量約60噸，如此大量的食物足以在一定程度上改變人的健康走向。合理膳食、均衡營養，食物可以成為預防疾病的最好藥物。

排骨南瓜芋頭煲，食療功效強。南瓜含有豐富的多種維生素，其中胡蘿蔔素和維生素C對清除自由基有很好的作用。另外，南瓜在預防癌症、防止老化也有良好效果。

南瓜含有碳水化合物、胡蘿蔔素、膳食纖維、氨基酸、多糖，以及多種維生素和礦物質。南瓜中所含維生素A的衍生物，可以降低機體對致癌物質的敏感程度，可以穩定上皮細胞，防止其癌變，抗擊腫瘤、膀胱癌和喉癌等。

研究表明，南瓜對乳腺癌和卵巢癌有抗擊作用。另外，南瓜中還含有一種分解亞硝酸胺的酶，能消除致癌物質亞硝酸胺的突變，對抗擊癌症有獨特功能。而且，南瓜對心臟有很多好處，能有效降低冠心病、

心臟病的發病機率。

南瓜是健胃消食高手，其中豐富的果膠能促進潰瘍的部位癒合，消除體內重金屬，「吸附」細菌和有毒物質，包括鉛等重金屬物質，因而起到排毒的作用。南瓜中的鎂可促進胰島素正常分泌，有助於防治糖尿病。南瓜中的甘露醇能促進腸道蠕動，緩解便秘，同時還不傷胃黏膜。

芋頭，古稱「蹲鴟」，《史記》記載：「岷山之下沃野千里，下有蹲鴟，至死不飢。」芋頭成分近似薯仔（土豆），但不含龍葵素，易於消化吸收。口感綿軟甜香。既可做糧食，又可作菜餚、點心。芋頭有益胃寬腸、通便解毒、補益肝腎、調補中氣的作用。

芋頭中富含蛋白質、鈣、磷、鐵、鉀、

鎂、鈉、胡蘿蔔素、煙酸、維生素C、B族維生素、皂角甙等多種成分，營養豐富。

芋頭含有一種粘液蛋白，被人體吸收後能產生免疫球蛋白，或稱抗體球蛋白，可提高機體的抵抗力。

芋頭是鹼性食品，能中和體內積存的酸性物質，調整人體的酸鹼平衡，產生美容顏、烏頭髮的作用，還可用來防治胃酸過多症。

芋頭含有豐富的粘液皂素，及多種微量元素，可幫助機體糾正微量元素缺乏導致的生理異常，同時能增進食慾，幫助消化，更可補益中氣。

芋頭所含的礦物質中，氟的含量較高，具有潔齒防齲、保護牙齒的作用。