

春暖花開「鼻敏感」中醫治療有法



鼻敏感

又到了春暖花開的季節，當大家都在享受着春日暖和的時候，鼻敏感患者則苦不堪言。早前，有位30餘歲的陳生，說他從小就有鼻敏感，每天早上起床的第一件事就是打噴嚏、流鼻涕，一連打足1小時才停，每逢換季病情加重，整天紙巾不離手，嚴重影響睡眠和日常生活，同時伴有疲乏無力，面色無華，怕冷，手足不溫，容易腰酸，舌質淡苔白，脈沉細無力等症狀。像陳生這樣的鼻敏感患者香港有很多，香港浸會大學體育學系曾做過調查，發現有63.3%的港人有一種或以上鼻敏感症狀，所以今期試試從中醫角度看看鼻敏感的紓緩方法。

文：香港中醫學會唐麗雯中醫

治病求本 調理脾腎

中醫認為，鼻敏感其標在肺，其本在脾腎，鼻子不過是替罪羊，所以防治此病要從調理脾腎功能入手。久病入腎，《黃帝內經》云：「腎主嚏」，長年累月的噴嚏是因為腎氣虛，衛氣不能固護肌表，抵抗外邪的能力下降所致。



中醫唐麗雯

許多人年輕時不過敏，年紀大了開始過敏；身體好的時候不過敏，體質下降了或者得病後就開始過敏，這些現象說明過敏就是人體自身的抵抗力下降，不能適應外界環境所致，而抵抗力下降的根源是腎氣的虛弱。

因此，治療鼻敏感不能單純地抗過敏。過敏是人體對侵入的病邪作出的反應，而這種反應並不足以祛邪外出，反而對人體造成損傷，抗過敏就是抑制人體的反應，使人體不出現過敏症狀，並沒有提高人體的抵抗力。提高人體的抵抗力要從調補脾腎入手，使腎氣、中氣充足，從源頭上增強衛氣，發揮固護肌表的作用，外邪不能侵犯人體，才能杜絕過敏的發生。



鼻敏感讓人很難受

穴位按壓幫到手

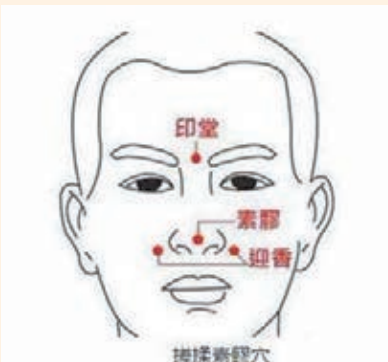
魚際穴、印堂穴、迎香穴

位置：魚際穴位於第1掌骨中點桡側，赤白肉際處；印堂穴位於人體額部，在兩眉頭的中間；迎香穴位於人體的面部，在鼻翼旁開約一厘米皺紋中（在鼻翼外緣中點旁，當鼻唇溝中）。
做法：雙手魚際穴互相摩擦至微熱，

然後用雙手大魚際區域從印堂（眉心位置）推向鼻翼兩旁的迎香穴，反覆摩擦，可每朝起床前做2至3次；平時做也可以，注意無須太用力。
作用：魚際是肺經行經的穴位，肺開竅於鼻，可令肺經絡和鼻竇較通暢。按摩印堂穴、迎香穴有清頭明目、通鼻開竅、寧心安神的作用。



魚際穴



迎香印堂

風池穴

位置：在額頭後面大筋的兩旁與耳垂平行處。
做法：用拇指指腹輕力揉按5分鐘，同時會感到穴位酸脹。
作用：風池穴屬膽經穴位，工作疲累，人容易惱怒、煩躁，按摩此穴位可令膽經絡通暢，有助紓緩情緒。



風池穴

太陽穴

做法：拇指輕力按摩太陽穴，約1、2分鐘便可以。
作用：長時間對着電腦螢幕工作，容易頭痛、眼睛疲勞，太陽穴為頭部重要的經外奇穴，按摩此穴位可以解除疲勞，清醒頭目。



太陽穴

湯水食療 適量食用

鼻敏感患者可分為肺虛、脾虛或腎虛3種體質，可適量食用以下3款食療及食材。

肺虛

肺虛症狀：面色蒼白、容易疲勞、少氣乏力、氣喘、容易出汗，吹風很容易打噴嚏、流鼻涕。

補肺食物：淮山、蓮子、百合、木耳、沙參、玉竹

黃芪黨參烏雞湯（2人分量）

材料：烏雞半隻，黃芪10克，黨參10克，大棗6顆，食鹽、水適量。
做法：將烏雞洗淨後斬塊，黃芪、黨參洗淨後備用，大棗洗淨後挖開去核備用；將食材全部放入燉鍋中，加水至完全淹沒食材，開中火隔水燉一個半小時後，取出加少量食鹽調味後即可食用。



黃芪黨參烏雞湯

脾虛

脾虛症狀：面色偏黃欠光澤，食慾一般，食量少，容易腹脹，食海鮮容易過敏，飲牛奶容易腹瀉，口淡。

健脾食物：蜂蜜、蓮子、粟米、蘋果、南瓜等

芥菜胡椒羊肚湯（3-4人分量）

材料：芥菜300克，羊肚1個，陳皮1/3個，生薑3片，胡椒少許。
製法：羊肚洗淨，以生粉反覆揉擦，再洗淨，其餘各物稍浸泡，一起下瓦煲，加清水8碗，大火滾沸改細火煲2個半小時，下鹽同胡椒便可。



芥菜胡椒羊肚湯

腎虛

腎虛症狀：鼻敏感多年，反覆發作，面色晦暗；腰酸腿軟，夜尿多，手凍腳凍，容易感冒。

補腎食物：核桃、黑豆、栗子、韭菜

鹿茸枸杞豬腰湯（3-4人分量）

材料：鹿茸6克，枸杞子15克，豬腰2個（去內膜，切碎）。
製法：將豬腰放入鍋中，加生薑小炒至熟，與鹿茸、枸杞放入鍋內隔水燉熟，調味即可（進食時可加半匙白酒），每星期可食用一次。



鹿茸枸杞豬腰湯

「內外兼修」 遠離鼻敏感

遠離鼻敏感，需要注意幾點。首先，積極尋找過敏原，並盡量避免接觸；少食生冷、油膩、辛辣刺激性食物，慎食蝦、蟹、螺等海產食物；戒煙及避免吸二手煙，並盡量避免出入空氣污濁的地方；注意居室衛生，控制室內真菌和黴菌的發生，遠離寵物。

其次，要多鍛煉多曬太陽，增強體質。規律休息，切忌熬夜，最好於晚上11點左右入睡，最遲不能超過12點。大家要注意保暖，早晨起床，立即穿上外套以保暖；春季時冷時熱，戴頭巾很重要，可保護頸椎後與胸椎連接的大椎穴不着涼；洗頭後一定要吹乾頭髮才睡覺。



生冷海鮮少吃

同時，飲食要均衡，鼻與肺相關，若要肺功能好，需要脾臟和腎臟支撐，所以要注意飲食均衡，適可而止，忌暴飲暴食。最後，情緒管理上，情緒平和而穩定是身體好的保證。

食得健康

文：雨文

藜麥滋養迎春夏

香港銅鑼灣一間酒店推出全新藜麥滋養、海鮮自助晚餐，大廚以藜麥及多款健康食材入饌，製作出佳餚輕巧的前菜、沙律及甜品，迎接春夏。這半自助晚餐的一大焦點，是以近年極為盛行、去年獲聯合國糧食及農業組織列為完美營養食品的藜麥（Quinoa），變奏成各種桌上美饌。

藜麥既是高纖維食物、無麩質（gluten free），不含膽固醇，低鈉、低脂、低升糖值、低熱量；亦含有人類全部九種必需氨基酸、豐富蛋白質及維他命B維、奧米加三脂肪酸等，難怪受一眾營養師推薦為超級食物。

藜麥質感爽脆輕巧，是米的最佳代替品，同時很適合用以烹調各種前菜、沙律、主菜。在琳瑯滿目的前菜之中，紅藜麥牛油果、白藜麥鮮蝦及黑藜麥蟹肉造型精緻奪目，口感清新。配合不同醬汁製作沙律，更顯出不同的特色，例如藜麥雜椒沙律帶點惹味；大黃、銀杏、紅菜頭沙律則清新開胃。而小麥粒燒雞沙律更帶點香烤的風味，定能喚醒你的味蕾。



蘆薈嫩蛋白



三色藜麥前菜

養生攻略



香港註冊中醫師 楊沃林

只將食粥致神仙

好友焦急從加拿大打電話來諮詢，他母親大病後沒有胃口，渾身無力、日漸消瘦。建議他母親用小米粥和米飯（兩粥一飯）來調整飲食。

中國人喝粥的歷史已至少有2572年，最早在《周書》就有記載，在醫學剛剛發明的時期，粥是作為藥物使用的，而且還是主要的治療手段。

宋代詩人陸游，古稀之年，齒牙仍然完好，耳聰目明，就與愛喝粥有關。享年86歲，他深受米粥滋養之益，從中悟出吃粥養生是延年益壽最簡便有效的妙法，誇贊「只將食粥致神仙」。

粥易於消化吸收，特別適合老年體弱者。

美國哈佛大學是一所享譽世界的大學，這裡走出了8位美國總統，上百位諾貝爾獎獲得者，被公認為是當今世界最頂尖的學府。

哈佛大學研究人員發現，每日食用1盎司（28克）的粗磨穀物相當於一小碗粥的量，有助於降低5%死亡的風險和9%罹患

心臟疾病的風險。

長期食粗糧粥，幾乎避開了所有疾病！哈佛大學對10萬人進行長達14年的研究發現，每天喝一碗約28克全穀物熬成的雜糧粥，可降低5%的死亡率和9%患心血管疾病的幾率。

經常食用諸如麥片粥、糙米、玉米和藜麥等粗糧的志願者似乎避開了所有疾病，尤其是心臟疾病。

小米熬成的小米粥素有「代參湯」之美稱。小米不僅有養胃的功能，還能助眠安神，對緩解壓力、緊張很有效。所以：晚上睡不著覺，不妨喝點小米粥。生病後，產後以及體質虛弱者都可以服用，可以滋陰補血。一年四季均可服用。

小米富含多種營養元素及微量元素，具有很好的補血效果。另外由於小米未經大米那樣的精製工序，所以保留了大部分的營養，其營養價值要比大米高很多。

「兩粥一飯」中最重要的部分是早晚喝粥。早晨喝粥養的是胃，中老年人早上喝點

雜糧粥，能提神養氣、養胃，傍晚喝粥是補腎。老年人身上不同程度存在着腎精不足的問題，傍晚喝粥，可起到補腎益精的作用。

粥裡面有一寶，就是米油。煮米粥熬久了，米跟水都糊到一起，上面那層皮被古人稱之為「米油」。熬粥時，米油會浮在粥的最上面形成一層白黏、糊香的粥皮，米油滋陰補血。熬製時間越長，糊化越充分，米油就越多。

粥面上黏稠的皮，主要成分是糊精（即大米的澱粉分解成葡萄糖的中間產物），還有少量的單糖。米熬製時間越長，糊化越充分，米油就越多，就越容易被人體消化吸收。

唐代藥王孫思邈說：「食能排邪而安臟腑，悅神志而資氣血，若能食平病，怡情釋疾者，可為良工」。食物能排除毒邪之氣，令臟腑平和，讓人心情愉悅，滋養氣血。如果能用食物來治療疾患，並怡情養性，就是高明的醫生。