

# 秋冬交季易發感冒 中醫防治哮喘有法

中秋後，秋冬交季，天氣乾燥，氣候多變，晝夜溫差大，極易引發感冒或支氣管哮喘發作。哮喘病發作，多是在夜間至清晨間，容易發作或加重，其臨床表現為氣急、咳嗽、呼吸困難、有哮鳴音，患者常有胸悶、窒息感、咳嗽、喘促、不能平臥、煩躁、面色蒼白、大汗等症狀。最近有一個案，朱先生自細有哮喘，一到秋冬交季或者寒冬就如臨大敵，好怕感冒咳嗽，分分鐘會引發哮喘，平時亦需要隨身攜帶類固醇西藥以備不時之需，但近年發作次數越來越頻密，希望通過中醫調理可以加強體質、減輕病情。文：香港中醫學會 唐麗雯醫師 圖：唐麗雯醫師、資料圖片

哮喘病的本質是正虛邪實，正虛主要指陰陽的偏虛，以陽虛為主；臟腑表現為肺、脾、腎三個臟腑的功能虛弱。中醫認為，人體正常津液運化敷佈，主要依賴肺、脾、腎，因肺主佈散津液，脾主運化水濕，腎主蒸化水液，此三臟陽氣充盛，相互協作，才能完成津液佈化。這三個臟腑陽氣虛弱時，可產生痰飲，「肺為儲痰之器，脾為生痰之源，腎為生痰之根」，痰為陰邪，易傷陽氣，會使原本就不足的陽氣更加虛弱，難以靠自身的氣化祛除痰飲。邪實主要指痰飲伏於肺，這是哮喘病反覆發作、難以治癒的宿根。



如哮喘患者，盡量少吃寒涼食物。

## 肺氣虛弱 易感外邪

哮喘的病位在肺，肺主皮毛，肺氣虛弱則不能調適寒溫，若適逢氣候轉變過急或氣溫過於寒冷，則極易感受外邪，外邪引動伏痰，相互搏結而誘發此病。另外，若飲食不節，過食生冷寒涼，損傷脾胃之氣，或過度勞累，或接觸過敏之物如花粉、絨毛、油漆等亦可誘發哮喘。

哮喘的治療當以「未發以扶正氣為主，既發以攻邪氣為急」為原則。發作期邪氣壅實，飲邪盛則為寒哮，陽邪盛則為熱哮，亦有寒邪入裡化熱而形成「外寒內熱」之證；治療上以攻邪為主，分寒熱虛實，隨證治之。緩解期則辨肺脾腎三臟以哪個臟腑功能不足為主，扶正以治其本，加強臟腑功能，消除伏痰宿根。



鍛煉身體



唐麗雯中醫

## 日常調攝 增強體質

患者要通過日常生活調攝來增強體質，同時，避免過敏原以減少哮喘發作的機會。以下是日常調攝要點：

- 一、積極尋找過敏原，並盡量避免接觸：飲食宜清淡而富營養，忌生冷、肥甘、辛辣、發物等，以傷脾胃生痰；慎食蝦、蟹、螺等海產容易引起過敏的食物；戒煙及避免吸二手煙，並保持室內空氣流通及地方清潔，避免出入空氣污濁的地方；注意居室衛生，及時抽濕，避免室內真菌的滋生，遠離寵物。
- 二、多鍛煉身體，多曬太陽，增強體質，以後背微汗出為度，升發陽氣，使邪氣不能入侵。
- 三、規律休息，切忌熬夜。最好於晚上11點左右入睡，最遲不超過12點。
- 四、注意保暖防寒：早晨起床，立即穿上外套保暖；適當增減衣服，以防受涼而致病。
- 五、飲食均衡：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。
- 六、情緒管理：情緒波動易誘發哮喘，日常應保持平和穩定的心態。
- 七、哮喘發作時，應密切觀察哮喘、喘息、咳嗽、咯痰等病情的變化，哮喘咳嗽痰多、痰聲漉漉或痰粘難咯者，用拍背法助痰排出。



在秋冬交替的季節，容易誘發哮喘。

## 穴位按摩

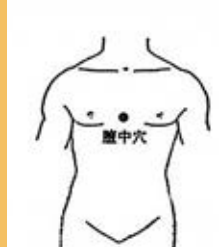
### 一、列缺穴

【位置】兩手虎口交叉，一手食指尖按在另一手的橈骨莖突上，當食指尖處即為此穴。  
【做法】用食指尖按兩側列缺穴各1至2分鐘。  
【療效】按摩此穴能宣肺祛風、疏通經絡。



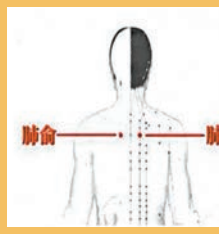
### 二、膻中穴

【位置】此穴位於胸骨正中線上，平第4肋間隙，兩乳頭之間的中點處。  
【做法】用食指或中指的指腹按揉膻中穴3至5分鐘。  
【療效】按摩此穴能調氣降逆、清肺化痰、寬胸利膈。



### 三、魚際穴

【位置】此穴在第1掌骨中點之桡側，赤白肉際處（即手背與手掌皮膚相交處）。  
【做法】用拇指指腹先後按揉兩側魚際穴各1至2分鐘。  
【療效】按摩此穴能散風化痰、清肺利咽。



### 四、肺俞穴

【位置】肺俞穴在背部，當第3胸椎棘突下，旁開1.5寸，即肺的背俞穴。  
【做法】用拇指指腹按揉肺俞穴各1至2分鐘。  
【療效】此穴的主治肺經及呼吸系統疾病，如肺炎、支氣管炎、肺結核等，同時對哮喘、氣喘、咳嗽、吐血等症狀有一定的幫助。

## 食療湯水

### 發作期：

#### 寒哮——白果杏仁生薑粥

【表現】呼吸急促，喉中哮鳴，胸悶如室，伴有咳嗽，痰少難咯，白色粘痰，口不渴，或渴喜熱飲，天冷或遇寒而發，怕冷，或有惡寒、噴嚏、流涕等。



【材料】白果20克，杏仁15克，生薑10克，粳米100克，冰糖適量。  
【功效】溫肺化痰平喘。  
【做法】將粳米淘洗乾淨入鍋，加水適量，煮至粥五成熟時，加入白果、杏仁、生薑，再煮至粥熟，調入適量冰糖即成。

#### 熱哮——桑杏蘿蔔湯

【表現】呼吸氣粗，喉中痰鳴如吼，胸膈悶脹，張口抬肩，咳喘陣作，咯痰色黃或白，粘濁稠厚，排吐不利，煩悶不安，汗出，面赤，口渴，口渴喜飲。



【材料】桑白皮15克，杏仁10克，白蘿蔔200克，食鹽少許。  
【功效】清熱平喘止咳。  
【做法】將桑白皮、杏仁用新紗布包好，與洗淨的蘿蔔同入砂鍋內加清水煎煮約30分鐘，取出藥包，加入食鹽少許調味即可。

### 緩解期：

#### 肺脾氣虛——黃芪燉母雞湯

【表現】氣短聲低，動則尤甚，或喉中有輕度哮鳴聲，咳痰清稀色白，面色晄白，常自汗畏風，易感冒，食少便溏，或食油膩易於腹瀉。



【材料】母雞一隻，黃芪30克，紅棗20克，淮山30克，生薑10克，食鹽少許。  
【功效】益氣補肺健脾。  
【做法】將母雞下沸水鍋中焯掉血水，洗淨；將紅棗洗淨、去核；將黃芪用清水洗淨，切段。將雞放入鍋內，加適量水，放入黃芪、淮山、紅棗、生薑，食鹽少許後入，煮至肌肉熟爛即成。

#### 肺腎兩虛——當歸蟲草老鴨湯

【表現】平素短氣息促，動則尤甚，吸氣不利，或喉中有輕度哮鳴，腰膝酸軟，腦轉耳鳴。



【材料】當歸20g、冬蟲夏草7g、老鴨一隻(約1000g)、生薑10g、蔥頭10g、精鹽6g、味精3g、料酒35mL、肉湯1500mL。  
【功效】益氣血、止咳喘、補腎腎。  
【做法】先將鴨宰後去毛及內臟用清水洗淨，冬蟲夏草用溫水浸泡15分鐘，當歸切片，鍋內加清水適量煮沸後，將鴨放入鍋內燉3分鐘，撈出用涼水洗淨，將蟲草、當歸、生薑、蔥頭和其他調料一同納入鴨腹內，入砂碗內加肉湯、料酒，並用蓋封嚴，大火上籠蒸3小時即可食用。

## 食得健康

### 輕鬆補充全面營養

大家還記得「住15樓養嘍牛牛」嗎？這句來自雀巢即溶奶粉早年電視廣告的經典對白，相信是不少人的童年回憶，到今天依然記憶猶新。今年，雀巢推出全新 NESPRAY SUPERGROW 營養飲品系列，包括葉黃素營養飲品及草莓乳酪營養飲品，將傳統即溶奶粉轉為包裝飲品的形式，方便6至12歲的小朋友在任何時候都能夠輕鬆方便地補充全面的營養。



葉黃素營養飲品



草莓乳酪營養飲品



香港註冊中醫師 楊沃林

## 到長壽之鄉養生 負離子好處多

我剛從廣西巴馬住了幾天回來，短短的幾天時間，令我身心舒暢，身體像充滿了電，精神飽滿。巴馬長壽村自古以來就有活過百歲的老人存在，它是一個令人神往、神奇而美麗的地方，人稱長壽之鄉。其背倚青山，盤陽河繞村而過，走過一座石拱橋一條小路便可到達，風景十分優美，據說當地的空氣和水有延年益壽功效。

1991年10月，在國際自然醫學第13次會議上，森下敬一作了對廣西巴馬縣的考察報告，該縣總人口22.4萬人，百歲以上66人；百歲率為30.8/10萬。會上確認廣西巴馬為世界第五長壽之鄉，使之長壽的因素很多。在自然因素中，該地區空氣中的負氧離子濃度每立方釐米高達數千個，溪谷河畔地帶，可達2萬個以上，特別是在驟雨過後，空氣中負氧離子含量更高。



楊沃林早前在長壽之鄉留影

空氣中的負離子，在醫學上是可以起到保健的作用，如抗氧化、防衰老的基本表現，消滅自由基的作用，負離子還可以防止慢性支氣管炎、哮喘、高血壓、高血脂、冠心病、神經衰弱等。空氣中的負離子，可以改善呼吸道鼻腔咽喉炎、貧血，促進血液循環，幫助新陳代謝等。所以，負離子對人體是非常好的。