

冬春外感易誘發肺炎 遇病早診治

近日，相信大家都十分關注肺炎問題，肺炎四季皆可發病，而多發於冬春兩季。肺炎的主要症狀為寒戰、發熱、咳嗽、咯痰或咯膿痰、胸痛等，在各年齡階段都可發病，但其中抵抗力低的兒童與長者更是多見。肺炎是本港第二大致命疾病，僅次於癌症，其初期病徵像感冒，若及時診治，預後良好；但抵抗力低者，或平時併發有其他疾病，或臥床患者，有可能在短期內急劇惡化，導致死亡。因此，大家必須重視肺炎的防範及早治療。

文：香港中醫學會註冊中醫 徐大基博士 圖：徐大基博士、新華社、香港中通社資料圖片

冬春外感易誘發肺炎，大家要及早留意。

肺炎是西醫的名詞，但肺炎一病自古有之。肺炎是由多種病原體，如細菌、病毒、真菌、寄生蟲、支原體、衣原體等，引起的肺實質的炎症；其他如放射線、化學、過敏因素等亦能引起肺炎；部分患者是由於免疫損傷所致，其中以細菌感染引致最為多見。

中醫根據其出現的不同症狀特點，分別屬於「咳嗽」、「肺癰」、「肺熱」等範疇，但肺炎的症狀有時並不典型，二零零三年廣泛流行的沙士開始時也是以肺炎表現為主，但卻有嚴重的傳染性及併發症，這種情況則屬於「風溫」、「瘟疫」、「溫病」等範疇。

中醫認為，外感疾病的發生，不外是人體正氣不足，邪氣旺盛所致。如肺炎常發於勞倦過度，正氣不足，表衛不固之時，又感受外邪。其病理變化主要為邪傷肺衛，風邪束表，衛氣鬱閉，而見惡寒發熱；肺失宣達則咳嗽；肺不布津，聚而為痰，傷於寒邪則痰白，傷於熱邪或寒邪化熱則見白黏痰或黃痰；邪氣阻滯肺絡，則胸痛；邪熱灼傷肺絡，可見咯血。若正氣虛甚或邪氣過盛，正不勝邪，則邪氣入裡，內傳營血，甚則邪熱內陷，逆傳心包，可致真陰欲竭，陽氣虛脫而至危殆。

肺炎的診斷主要根據臨床特點，如外感後出現寒戰、高熱、胸痛、咳嗽、血痰，病變廣泛者有氣急、紫紺等症狀。在聽診方面患者肺部可有濕性羅音及呼吸音減弱，叩診呈濁音等，配合實驗室檢查血常規檢查及胸片檢查等多可明確診斷，也有些老人體弱者患上肺炎，其高熱、寒戰、咳嗽等症狀可能並不明顯，可能只表現為倦怠、無食欲、低熱等，臨床也需要加以注意，應及時進行必要檢查以免漏診。

肺炎中，常可分為風熱襲肺、邪熱壅肺、熱毒內陷、陽氣欲脫、正虛邪戀等證型。

一·風熱襲肺型

主症特點：畏寒發熱，頭痛咽痛，咳嗽痰黃黏，胸痛。舌紅，苔黃，脈浮數，多見於細菌性早期。

治法：疏散風熱，清肺解表。

方藥：銀翹散加減，常用藥物有金銀花、連翹、竹葉、荊芥、薄荷、淡豆豉、牛蒡子、桔梗、蘆根、甘草等。

加減：內熱盛，痰黃者，加黃芩、魚腥草以清肺泄熱；口渴咽乾者，加沙參、葛根等以清熱生津；咽痛甚者，加射干、金蕎麥等以清熱利咽。

二·邪熱壅肺型

主症特點：高熱不退，咳嗽氣急，咯痰黃稠或咯鐵銹色痰，胸痛，口渴煩躁，小便黃赤，大便乾燥。舌紅苔黃，脈滑數或洪數，多見於細菌性肺炎變期。

治法：清宣肺熱，化痰降逆。

方藥：麻杏石甘湯合《千金》葶藶湯加減，常用藥物有麻黃、杏仁、生石膏、甘草、蘆根、冬瓜仁、桃仁、生薏苡仁等。

加減：腹脹便秘者，加大黃、元明粉以清腑泄熱；痰熱甚者，加魚腥草、黃芩、瓜蒌以加強清肺化痰之力。

三·熱毒內陷證

主症特點：高熱不退，咳嗽氣促，痰中帶血，煩躁不安，神昏譫語，口渴。舌質紅絳，苔黃而乾，脈細數，多見於重症肺炎出現併發症者。

治法：清營開竅，解毒化痰。

方藥：清營湯加減，主要藥物有水牛角、生地、玄參、麥冬、丹參、金銀花、連翹、竹葉、石菖蒲、天竺黃等。

加減：煩躁，譫語，加服紫雪丹，以清熱熄風；出現昏迷，可加服安宮牛黃丸鼻飼，以清熱開竅醒神。

四·陽氣欲脫型

主症特點：體溫驟降，冷汗如油，面色蒼白，肢冷脣青，氣急鼻煽。舌質黯，脈微細欲絕，多見於肺炎伴心力衰竭等嚴重併發症者。

治法：回陽救逆，益氣斂陰。

方藥：參附龍牡救逆湯合生脈散，主要藥物有人參、附子、麥冬、五味子、龍骨、牡蠣、白芍等。

加減：出現驚厥抽搐者，加羚羊角粉、鈎藤等以鎮熄風。

五·正虛邪戀型

主症特點：多見於細菌性肺炎後期，感染控制之後。患者仍有咳嗽，但咳嗽無力。常見有兩種情況，一種是陰虛或氣陰虧虛，證見乾咳少痰，咽乾口燥，或低熱不退，自汗或盜汗，手足心熱，神疲乏力。舌淡，苔少，脈濡細或細數，多見於細菌性肺炎後期等。另一種情況，屬於脾肺氣虛者，通常由於病程遷延，正氣虧虛，或使用較多抗生素等後期，病人出現納差，神疲乏力，氣短多汗，面色蒼白，四肢欠溫，咳嗽無力。大便稀溏，舌質偏淡，苔薄白，脈細無力者。

治法：屬於氣陰虧虛者，其治法為養陰清肺，潤肺止咳。

方藥：沙參麥冬湯加減，常用藥物有沙參、麥門冬、玉竹、天花粉、桑葉、款冬花、枇杷葉、五味子、百部、甘草等。

加減：氣虛者，加黨參、黃芪加強益氣；陰虛潮熱嚴重者，加地骨皮、生地，以養陰清虛熱；痰多者，加法半夏、杏仁、桑白皮以加強化痰止咳之力。

如屬於脾肺氣虛證者，其治法為健脾益氣，肅肺化痰，方可選用人參五味子湯加減，主要藥物有人參、五味子、茯苓、白朮、百部、橘紅、生甘草等。



徐大基博士



近年大家特別注重肺炎問題。



遇病及早診治

肺炎預防及護理

一·預防外感

肺炎往往因正氣不足時為外感所誘發，因此平時應避寒淋雨受寒，氣候變化時應及時更衣，注意保暖，避免疲勞、酗酒等誘因，禁止吸煙等。此外，還要注意合理作息，保持足夠睡眠及適當營養和運動等。同時，注意天氣變化或在感冒流行時或身體抵抗力較弱時，盡量避免到公共場所及避免和感冒者接觸，並常洗手。體虛易感者一般建議注射流行性感冒疫苗等，或在專業中醫指導下服用中藥玉屏風散等藥以提高抵抗力。



體虛易感者一般建議注射流行性感冒疫苗。

二·側臥慢食

長者睡眠時吞嚥能力下降，咳嗽反射減弱，口腔分泌物易倒流入氣管，易誘發肺炎。因此，長者應養成頭稍高的臥位或半側臥位，有胃食道反流者尤其需要保持側臥姿。而年老吞嚥困難者，或長期臥床者，在進食或餵食時，注意力要集中，應細嚼慢咽，進餐時不宜說話，防止食物吸入氣管；食物應盡量溫和軟質食物，喝水時勿過急，避免嗆咳等而發生吸入性肺炎。



側臥

三·呼吸運動

體弱者，尤其是長者，或平時呼吸比較敏感者，外出一定要注意避風和保暖。對於肺功能差者，應盡量多做深呼吸及擴胸運動。如下床不便者，可做簡單關節運動。對於臥床病人或坐輪椅的患者，可在床邊或坐輪椅活動，做擴胸運動。但要注意室內通風，並維持適當濕度，使用腹式呼吸，手放於肚臍上方，吸氣時將置於腹部的手撐起，吐氣時手下壓，約做五到十分鐘，這樣過程中要盡量吸氣，以使肺部充分擴張，呼氣時盡量拉長，或做擴胸運動，持之以恆，可在一定程度上防止肺功能退化。

四·鼓勵咳嗽

已患肺炎者，鼓勵做深呼吸及有效的咳嗽動作，或適當拍背，盡量將痰液咳出。長期臥床患者宜每兩小時翻身、拍背一次，每次拍背一般需要五分鐘才能達到痰液鬆動的效果，拍背後應維持側臥姿勢至少半小時。對於肺炎後期則應該注意適當調補，以促進康復。

五·辨證食療

肺部感染不同個體及不同時期，其食療方式不同。如在急性感染、痰黃、發熱期間，則應多給予清肺化痰止咳的食物，如可適當多進食雪梨、枇杷等水果；而對於後期，如果屬於陰虛者，則可用鴨肉煲沙參、麥冬、玉竹等；如屬於脾虛多痰者，則煲黨參、山藥、芡實、薏苡等。



進食雪梨有助清肺



香港註冊中醫 楊沃林

大白菜的好處

冬季最常見的蔬菜就是大白菜，北方冬天的蔬菜較少，大白菜容易貯存，是北方人冬天經常吃的食物。



大白菜

南京有一間名叫「七家灣」的鍋貼(煎餃)店，生意非常紅火。該店的牛肉鍋貼是招牌產品，好吃不膩人。

我在南京做某私房菜館的顧問時，與當時的金陵飯店大廚張寧因工作關係而十分熟絡，張大廚告訴我，他花錢買了七家灣的牛肉鍋貼製作秘方。張大廚將該秘方給了我。

七家灣的牛肉鍋貼好吃，不膩人。主要是鍋貼餡內除了牛肉之外，還有另一種看不見的材料：「大白菜汁」。

七家灣鍋貼是先將大白菜煮爛，然後用大紗布將大白菜包裹起來，兩個人各執紗布的一端，反方向(像擰毛巾一樣)用力扭擰，把大白菜汁全部擠出來。再用這些大白菜汁去拌牛肉做餡。

在日常飲食上白菜是屬於一種比較常見的菜類，白菜的味道口感非常清淡，而且其中營養價值豐富，經常食用白菜對身體的健康非常好，還可以有效預防身體疾病，而經常食用白菜還可以預防女性乳腺疾病，或者是調理腸胃，而白菜雖然美味營養但是也有一定的禁忌，由於白菜是屬於性寒食物，腸胃虛寒的人群不宜食用。

《紅樓夢》中有「火腿煮大白菜」這道佳餚，大白菜寒涼，火腿性溫，具有養胃生津、益腎壯陽、固骨髓的作用，火腿與大白菜是絕配。

大白菜水分含量大約為95%，另外還含有豐富的膳食纖維，食用大白菜可以刺激腸胃蠕動，幫助消化，促進腸道中廢棄物的排泄，有助於預防便秘。

大白菜含有豐富的水分和維生素，常吃大白菜不但可以補充身體流失的水分，其所含的維生素C、E還能預防皮膚色素沉着，起到護膚養顏的效果。秋冬季節空氣乾燥，多吃一些大白菜可以降低寒風對皮膚的傷害。

白菜「甘洩無毒，利腸胃」，中醫認為大白菜有養胃生津、清熱除煩的作用，將大白菜搗爛取汁與百合、麥冬加水煎服，對胃陰虧虛引起的胃痛有較好的療效。

大白菜是低脂低熱食品，含水量高，膳食纖維含量豐富，食用大白菜可以加快新陳代謝，預防便秘和皮下脂肪堆積，是經濟實惠的減肥食物。需要減肥的朋友不妨試試水煮白菜或醋溜白菜，不用節食也能達到很好的減肥效果。

大白菜性寒味甘，很適合口渴煩熱、痰熱咳嗽、風熱感冒等患者食用。

大白菜營養豐富，其維生素C含量是蘋果、梨的4至5倍，經常食用白菜可以預防因缺乏維生素C引起的各類疾病如壞血病、牙齦出血等病。

新春巡禮

文：雨文

世貿中心「孔雀迎春慶豐年」



新鴻基地產(簡稱新地)旗艦商場之一銅鑼灣世貿中心WTC，於新年呈獻「孔雀迎春慶豐年」，以迎福孔雀及桃花庭園為主題，在中庭設新年主題藝術裝置，當中逾2米高的紫紅孔雀昂然立在綠如意上，眺望桃花園中，12呎高的桃花王，造型神氣；與場景融合的孔雀屏尾跨越花園，與各式賀年花互相映襯，美不勝收；走過燈籠形的福門，寓意新年福氣滿門，祝願顧客新年多福臨門。

同時，商場重磅推出多項The Point by SHKP會員尊享優惠：「新春回贈賞」消費HK\$300即獲「新地幸運招財利是封」1套、消費HK\$800最高可贈HK\$500美妝、時裝、餐飲禮券1套；推廣期內凡周末，消費滿HK\$3,000最高可換價值HK\$6,000美容療程、或在指定商戶消費享「雙倍積分賞」。

而且，團年聚會來坐擁多間海景食肆的世貿中心最合時，商場更推出「新春團圓饗宴賞」，一賞於指定中式食肆用膳賞3倍積分、二賞優惠積分換賀年菜、三賞最高積分會員享「尊貴新年4人套餐」，新年祝豐年足食。

世貿中心 新春送禮

香港文匯報 WEN WEI PO

世貿中心特別為香港文匯報

讀者送出禮品套裝 (HK\$50

餐飲美食現金券、星嚼香脆鹹

蛋炸魚皮及麻辣鹹蛋炸魚

皮)，名額共6位。如有興趣的

讀者，請剪下此文匯報印花，貼

於信封背面，連同HK\$2郵資的

回郵信封，郵寄至香港仔田灣海

旁道7號興偉中心3樓副刊養生

坊收，封面請註明「世貿中

心新春禮」，截止日期：1月22日，

先到先得，送完即止。

