

慢性咽炎 中醫防治與護理

香港教師普遍教務繁重，精神緊張，大多未能定時飲食，每每需要犧牲休息時間，更遑論充足運動以鍛煉體格，教師的健康情況令人關注。由於教師在課堂經常站立及講話，且需手捧書簿教具，又常執筆寫字，伏案批改考卷及作業，並專注在電腦屏幕前打字備課，因此，教師較易患上慢性咽炎、乾眼症、頸椎病、腿部靜脈曲張及手腕痛，當中又以慢性咽炎最為普遍。

文：藍永豪（香港中醫學會教務長）

慢性咽炎屬中醫慢喉瘡的範疇，病程較長，以聲音嘶啞為主要症狀，時輕時重，多伴咽喉乾燥，或咽痛、咳嗽、咯痰、咽喉異物感。結合喉部檢查，喉部黏膜多見暗紅色充血、腫脹或萎縮，聲帶腫脹、肥厚，聲門閉合不全。中醫認為，聲音出於肺而根於腎，肺主氣，脾為氣之源，腎為氣之根，腎精充沛，濡養脾肺之氣，則聲音清亮，反之，教師用聲發音過度，可損傷脾肺之氣，暗耗肺腎之陰；氣虛無力鼓動聲門，津虧未能潤澤咽喉，病久可致痰瘀互結，表現為聲音沙啞，聲帶勞損，嚴重者形成結節息肉，進一步妨礙清晰發音，最終影響聲線的音質及咽喉的復原，日久難癒。

護喉養聲的食材

根據筆者經驗，慢性咽炎病程較長，久病多虛多痰多瘀，臨床上氣陰兩虛最為多見，治宜益氣養陰，常用處方多有補脾益肺氣的黃芪、黨參、白朮，滋陰養血的生地黃和當歸；配合生津利咽的麥冬、玄參；或可用上能利咽開音的蟬蛻、胖大海、木蝴蝶、路路通，並以桔梗作引經藥上達咽喉。若見聲帶結節，酌加化痰散結的浙貝母、法半夏；若見聲帶息肉，酌加活血的桃仁、赤芍。倘若病史較長，任教時間長者，所需療程相對較長，防治方案更宜持之以恆。

具有滋陰養聲的食材，包括雪耳、枸杞子、百合和鴨肉，適用於肺腎陰虛的體質；具有潤肺養聲的果實，包括蘋果、雪梨和無花果，適用於陰虛肺燥的體質；具有補氣養聲的食材，包括花旗參和蜜糖，適用於氣陰兩虛的體質；具有清熱養聲的食材，包括羅漢果、甘蔗、蓮藕、絲瓜、芹菜、豆製品，適用於陰虛肺熱的體質；具有生津解渴的食材，包括話梅、酸梅汁、檸檬汁、雪梨汁、西瓜汁，適用於津傷肺燥的體質。

護喉養聲的焦點中藥

1. 石斛——石斛以金黃色、有光澤、質柔韌者為佳，其性微寒，味甘，能養陰清熱，益胃生津。適合目暗不明，口乾煩渴，食少乾嘔，屬陰傷津虧的病後虛熱人士。現代藥理研究顯示，鐵皮石斛具有增強人體免疫力，抑制腫瘤，恢復嗓音，抗聲帶疲勞等作用。
2. 羅漢果——羅漢果圓徑15.5至18厘米不等，傳統認為越大越佳，以中部最大圓徑劃分為特大果、大果、中果及小果，其性涼，味甘，能清熱潤肺，利咽開音，潤腸通便。用於肺熱燥咳，咽痛失音，腸燥便秘。
3. 胖大海——胖大海以個大、堅實、棕色、有細皺紋及光澤者為佳，其性寒，味甘，清熱潤肺，利咽解毒，潤腸通便。用於肺熱聲啞，乾咳無痰，咽喉乾痛，熱結便閉，頭痛目赤。（注意：長期過量服用胖大海可引致過敏反應，如皮膚瘙癢、面目浮腫。）
4. 生甘草——甘草以皮細緊、色紅棕、質堅實、斷面色黃白、粉性足者為佳，其性平，味甘，益氣補中，清熱解毒，祛痰止咳，緩急止痛，調和藥性。現代藥理作用認為，能抗病毒、抗菌、抗潰瘍、保肝、促進胰液分泌、抗炎、鎮咳祛痰、抗腫瘤、抗突變、解毒、抗氧化。



■羅漢果能清熱養聲。

■生甘草能益氣補中及清熱解毒。



作為對聲帶好的簡單沖泡飲料，麥味參茶能補氣養陰，適合長期聲沙屬肺脾氣虛人士。材料包括太子參6克、麥冬12克、五味子3克、木蝴蝶3克、枸杞子6克。做法簡單，就是將所有材料泡茶，早上代茶飲用。

慢性咽炎的生活護理

慢性咽炎總要以節音、護咽和及時求診為護養原則，講課期間，常喝暖水，不待咽喉乾涸；請教專業人員如言語治療師鍛煉發聲方法，嘗試改用腹式呼吸，適當掌握聲量和語速；避免進食辛辣、刺激以及油炸等燥熱食品。護喉養聲從滋潤咽喉開始，宜多飲溫水，以清洗並滋潤咽喉；充分休息，避免熬夜，以免耗損真陰；在乍暖還寒的日子，要時時注意頸部保暖；忌進食煎炸、辛辣、刺激性飲食，避免咖啡、濃茶、烈酒和吸煙；必要時按醫護人員指示，利用蒸氣噴霧機，吸入中藥霧化蒸氣以舒緩過度乾燥的喉嚨。

就預防教師較易患上的常見病而言，「適度運動，持之以恆」是運動鍛煉的關鍵。適度運動能調暢人體的精、氣、神；所謂「以意領氣」，調節呼吸以練氣，氣行則血行；「以氣導形」，活動形體、筋骨、關節，暢通周身經脈，達至形神兼備、百脈流暢、內外調和，臟腑諧調，促進心藏神，脾生氣，腎藏精的生理功能。比如說，八段錦

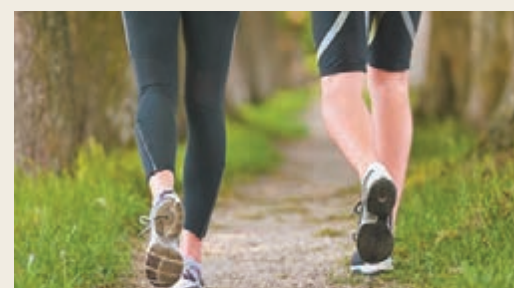


■麥味參茶補氣養陰。

和太極拳屬於靜態全身運動，能通暢氣血，調養心神，舒展筋骨，改善身體平衡和協調，減少筋骨意外扭傷。

此外，早上慢跑能增加肺活量，促進大腦血氧供應；午飯後悠閒散步，可使全身肌肉、關節、筋骨都得到適度的運動。睡前亦可進行局

部運動：前屈後仰以改善頸頸；舉臂擴胸以矯正寒背；深蹲起立以改善腹背；挺坐壓腿以舒展腿筋，促進血液循環，防治腿部靜脈曲張。挺坐的同時可揉按太溪穴以滋陰益腎，從而改善慢性咽炎。還有，正確而適度的球類運動能緩和手腕痛，首推乒乓球和羽毛球，乒乓球能刺激反應動作，改善過度用神，消除眼睛疲勞，改善乾眼症；羽毛球則能改善長期伏案低頭的頸椎問題。



■散步可使全身肌肉、關節、筋骨得到適度的運動。



許嘉浩 飲靚湯保面色紅潤



■許嘉浩堅持一週一湯水保面色紅潤亮麗。

常言道：多飲湯水對身體有益。同樣注重健康的形象指導許嘉浩(Karl)亦堅持飲湯水，他表示家中每天也有人為他準備老火湯或燉湯。經常工作日夜顛倒的Karl即使每天多晚回家，也會「一天一湯水」以保面色紅潤亮麗。細心的他更會為旗下有水腫問題困擾的模特兒在拍攝當日準備簡單且有效的冬瓜薏米湯健脾利尿去水腫。近日濕氣重，他又建議眾人可喝土伏苓去濕湯舒緩一番。Karl又表示平常即使不夠時間做全身按摩或穴位推拿療程，每周也會抽30分鐘找相熟的中醫師做足部穴位按摩，他說：「因為人的腳底有64個反射區，分別對應着人體的五臟六腑，更有人體第二心臟之稱，所以Keep住做足部穴位按摩可令血液循環，養生又保靚樣！」

文：Kat



■許嘉浩



■陳為瀚博士 湯馬士攝



基因技術有助管體重

香港文匯報訊（記者 湯馬士）近年港人愈益關注健康，減肥健身更是大勢所趨，今期醫訊介紹一種最新的基因技術，有助大家可以更精明地管理自己的體重。有遺傳基因學專家表示，本港有生物科技公司可以結合營養學和遺傳基因學的專業知識，並透過營養遺傳學來制定個人化的基因體重管理計劃，根據個人化的膳食建議作為選擇食物及生活習慣的基礎，進而獲得理想的健康體重。

本身是遺傳基因學專家的AccCGT集團總裁陳為瀚博士(Dr. Billy Chan)日前接受本報訪問時指出，人類基因圖譜計劃於上世紀90年代開展，其後相關專家根據該圖譜認定了一系列和基因有關的病症及基因與人類身體變化的生物反應。當中證實遺傳基因差異與肥胖風險、脂肪攝取及新陳

代謝等等有關，繼而演化出營養遺傳學這門獨特的學科。

正如前述，營養遺傳學就是檢測基因對肥胖風險、脂肪攝取及新陳代謝的遺傳狀況，以及了解個人基因組合對食物的反應。這無疑就解釋了為什麼有些人吃得清淡，甚或埋怨自己光喝水但也會長胖，正是因為擁有不同基因的人對相同食物的反應都不一樣。

陳為瀚博士表示，營養遺傳學探究個人基因組合對膳食的反應(膳食基因測試)。利用個人化的膳食計劃和適合自己的運動強度(基因體重管理計劃)以達至健康水平，旨在將個人基因及生活習慣和健康狀況結合，改變飲食及生活習慣以改變基因容易。

健康小百科：

細數九大夏日減肥禁忌

夏季氣溫高，身體為了調節體溫上升會自動降低基礎代謝率，據台灣肥胖研究學會常務理事劉伯恩醫師指出，別以為夏天流汗體重就會減輕，其實是錯的，因為減掉的那些體重都是水分，補充水分後減輕的體重又回來了，減掉脂肪與有沒有流汗無關係，夏天減肥有9大禁忌要遵守。

禁忌一：不常運動。在家沒事做又不常運動的人，體內新陳代謝速度就會變慢，如果又吃了許多食物就更容易變胖。

禁忌二：常吃太快。吃東西速度快的人，建議每一口食物咀嚼30次左右，有助於防止快食的毛病，而沒有咀嚼習慣的人，不妨從糙米等較硬的食物開始嘗試比較好。

禁忌三：常吃垃圾食物。吃太多垃圾食物，則腸內食物腐敗的情況會更嚴重，導致經常放臭屁、打嗝等情形，進而影響到人體代謝機能。

禁忌四：不吃早餐。身體長時間攝取不到食物，用餐時吸收力更強，反而會使身體更容易變胖。相對地，吃早餐後，由於可利用白天活動來消耗熱量，就算吃得多吃不用擔心發胖。

禁忌五：晚餐吃太飽。易使多餘熱量在睡眠中轉變成脂肪，或第二天起床時食物仍停滯在胃裡，自然會覺得沒有食慾，早餐也就吃不下，如此惡性循環，便會越來越胖。

禁忌六：常吃宵夜。夜晚是休息、儲存營養的最佳時間，習慣吃宵夜的人更易發胖。

禁忌七：常吃重口味。放縱自己吃太多辛辣、油膩的重口味食物，不僅無法瘦身成功，連帶身體健康也會受到影響。

禁忌八：常喝啤酒。事實上不僅僅是啤酒，所有酒精飲料的卡路里含量都要比想像的來得高，如兩大杯啤酒熱量約等於一碗白飯，很容易累積脂肪。

禁忌九：不斷節食又不斷放棄。人體為了防備飢餓狀態，會養成容易囤積脂肪的體質。



■減掉脂肪與有沒有流汗無關係。

暑假成兒童肥胖重災期

劉伯恩還特別提到暑假釀成兒童肥胖的主因。他指出，美國哥倫比亞大學的研究小組做了一個報告，就是兒童在長假期間會導致肥胖的生活方式。兒童在暑假期間容易肥胖是因為飲食習慣和生活環境有大的變化。結果顯示，兒童於暑假期間，每天的糖分攝取增加了2.1茶匙；此外，每天坐着看螢幕的時間更長達5小時以上，正餐不吃、零食不斷、猛灌含糖飲料。

為了防止暑假脂肪產生，劉伯恩說，首先，不能因放假改變生活節奏，攝取的營養要均衡；此外，多吃蔬菜水果，定時飲食及限制飲用含糖分的飲料等，父母親在暑假期間要注意別讓孩子胡亂進食，營造一個健康的暑期生活。

■文：Kat