



媒體報導

日期：2012年3月2日(星期五)
資料來源：健康動力 Health Action - 三月號 - 封面故事 - P.12
標題：緩解期增強體質 清寒痰以治哮喘
參考網址：<http://www.sportsoho.com/pg/ecat/reader/HA64>

封面故事 · 64 | 撰文 · 羅漪雯 | 美術 · 黃永霞

封面故事 COVER STORY

緩解期增強體質 清寒痰以治哮喘

在中醫的角度，「哮」和「喘」是兩種不同的病症。基督教家庭服務中心 - 香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)主任醫師馮榮昌博士表示，其實是中醫上的哮喘證，相當於西醫學的支氣管哮喘，並以敏感性支氣管哮喘居多。

「哮」屬於呼吸性呼吸困難，患者因呼吸不順而發出聲響，嚴重時甚至會造成獅哮般的聲音而得名。「喘」則是吸氣性呼吸困難，多出現於肺疾如肺心病、肺氣腫，或嚴重心臟病、腎病的患者上。喘證的表徵是急促的氣喘，情況嚴重時更使患者吸氣困難，張口提肩並不能平臥。

伏痰在內 每遇外邪而發

馮醫師指出，哮喘患者體內積聚寒痰，在身體健康時潛藏著，待虛弱時就馬上乘機發作。「當有寒痰深伏體內，就會『每遇外邪而發』，這裡的外邪實指風寒、風熱和異氣一風寒和風熱分別表示氣溫突然變冷和變熱，異氣則是西醫所指的致敏原及流感等刺激性情況。」當哮喘被外邪誘發，就會使患者呼吸困難，甚至可引致缺氧死亡。馮醫師提醒，惟現時並無中醫急症，所以若患者出現較嚴重情況時還需馬上到急症室求診，以免延醫。

強壯身體 清除伏痰

在治療哮喘方面，中醫的方法是「急者治其標，緩者治其本」，特別是在緩解期(即患者沒有發作時)針對虛弱臟腑的調養，乃中醫專長之處。馮醫師續道：「我們治療哮喘的目標是在緩解期調理患者的體質，藉此令體質更強壯，並清除深伏的寒痰來預防復發；中藥藥膳、三伏天灸、體育運動都有助身體的調理。」

藥膳調理

所謂「寒則熱之、熱則寒之」，使用中藥

馮醫師指，當患者接觸到風寒、風熱和異氣等外邪時，伏痰就會趁機發作，造成哮喘病發。



前需先按患者寒底或熱底的體質來選用性質不同的藥方，才能達致有效的調養效果。一般而言，患者一星期約服用一次便可；若希望加強療效而每天服用者，就應先徵詢中醫師意見。

溫和藥方

- 對象：寒底患者
- 特徵：不常口渴、口淡且欠食慾、消化能力差、怕冷、小便不黃、大便稀爛
- 草藥：黃耆(黃芪)、白朮、防風、南棗、陳皮、茯苓

滋陰藥方

- 對象：熱底患者
- 特徵：容易口渴和喉痛、口腔常潰瘍(俗稱痱滋)、容易上火、怕熱、小便較黃、大便不多且較硬實
- 草藥：五指毛桃、太子參、北沙參、百合、陳皮、淮山

三伏天灸

三伏天是一年中陽氣最旺盛、陰邪最弱的三天，只要在這時段在適當的穴位用藥性辛溫的中藥，就可把深伏的寒痰清除，預防哮喘發作。視乎虛弱的臟腑，貼敷會選用背部的穴位，如：大椎、定喘、肺俞、脾俞、腎俞，除了部份皮膚敏感人士及小童要縮短貼敷時間外，每次天灸時間約為1小時。