



媒體報導

日期： 2012年5月30日 (星期三)  
資料來源： 經濟日報 - 醫健營 - C08  
標題： 戒煙 從身開始 針灸為本  
訪問： 基督教家庭服務中心香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師陳巧敏  
基督教家庭服務中心醫療健康服務註冊護士余小雲

印 經濟日報 2012年5月30日 星期三 C8

**免費一氧化碳呼氣測試**  
為響應明天的「5·31世界無煙日」，由即日起至6月30日，基督教家庭服務中心醫療健康服務將提供「免費一氧化碳呼氣測試」。此項測試可量度吸煙者體內的一氧化碳含量，量度愈高愈危害身體健康，並由註冊護士提供戒煙資訊。  
對象：吸煙人士（不限地區）  
地點：觀塘翠屏道3號基督教家庭服務中心地下醫務所  
查詢及報名：2191 2887（敬請預約）

**針灸為本 戒煙 從身開始**

吸煙者，戒煙難。基本上人人皆知吸煙有害健康，戒煙有損健康。但對於有心無力，中醫認為戒煙難，實有你的醫法，有助戒煙早日戒煙。

▲針灸疏導神經，有助戒煙時無痛苦  
▲針灸疏導神經，有助戒煙時無痛苦

**針灸疏導神經**  
基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師陳巧敏指出，吸煙的最大影響，首當其衝是肺部，因為煙為熱毒，入肺後快如進行一個沸水的狀態，灼爛津液變為稠痰，痰熱互結於氣道，引發肺支氣管炎、吸煙者多痰、鼻塞、咳嗽、短氣等症狀。另外，煙質受熱毒侵蝕，引致口乾、便秘、苔黃、乾嘔、筋脈數等熱象。吸煙者亦有其他由熱毒引起的疾病，如形體軟瘦、皮膚乾澀、若然本身身體屬虛弱，吸煙後會變為虛熱。

針灸是透過刺激經絡、穴位從而產生調氣和治神的作用而取得療效。針灸戒煙主要是透過舒緩神經、調節和改善脾臟功能。針對脾胃問題，其中列缺、曲池、合谷是基本的穴位，必須針刺。列缺在肺經之上，在此穴針刺，能通肺氣，令痰不再阻塞氣道，更有助減少咳嗽、氣喘的情況。合谷則能地生大陽經，大陽經與肺經亦有密切關係，因此針刺大陽經亦有助疏導神經。

針刺手部的列缺、曲池、合谷穴，可以通導肺氣，使脾胃之氣暢通。

**安神定志戒煙癮**  
陳醫師表示，針灸戒煙的另一大目的是達到安神定志。中醫講心主神明，五臟中的心是掌管人的精神意識，所謂心癮，其實是患者內心對吸煙有一種心理上的依賴，以致他們經常有吸煙的衝動，更甚就是就算暫時戒煙，都會常出現煙癮，煩躁不安、胸悶和焦慮等症狀。

煙癮是虛熱擾心的表現，吸煙者對煙受煙毒影響，煙癮為疾，痰熱互結而上擾心神，心神不容則時常煩躁不安。此時吸煙者又復吸煙，結果煙癮中的尼古丁使自己安定下來，因此中醫透過針刺超額穴位，可以鎮靜安神，有助解除戒煙時無感虛弱及預防復吸。相關穴位包括頭部的四神聰、神庭、頭維穴，還有手部的神門和內關穴。

除此之外，耳穴亦可輔助戒煙。一般會用王不留行籽的膠布貼在其耳朵上的穴位，調節臟腑功能，使身體陰陽平衡，寧心安神。《靈樞內經》指：「耳者，宗脈之所聚。」十二經脈上結於耳。」耳穴有口、氣管、交感、神門、肝、脾、膽、腎、內分泌、皮膚下等身體部位。另一方面，醫師亦會根據患者的情況，用中藥調理身體，令戒煙者的身體有更大的改善。

**戒煙食療**  
材料：石解、玉竹各15克、麥冬15克、百合30克、沙參15克、玉竹12克、白芍15克、炒白朮15克、知母15克、黃連15克、生甘草15克、生薑15克、水煎服。  
功效：滋陰潤燥、清熱化痰、生津潤肺、寧神定志。

▲戒煙食療  
材料：石解、玉竹各15克、麥冬15克、百合30克、沙參15克、玉竹12克、白芍15克、炒白朮15克、知母15克、黃連15克、生甘草15克、生薑15克、水煎服。  
功效：滋陰潤燥、清熱化痰、生津潤肺、寧神定志。

**黎女士**  
女士自來未滿20歲已開始吸煙，至於如何嘗到第一口煙，她表示事隔太久，已經忘記了。「我爸爸食煙，對我長大後，我自自然然學食煙，家人都知，但無人話我。」結果，一食就食足30多年。就算結婚後生兒育女都吸煙，從未間斷，平均一日一包煙。

去年，她突然有戒煙的念頭，「因為經常聽到宣傳話吸煙危害健康，食一包煙短5分鐘命，那時無事做，吸煙怕身體愈來愈差。」當時她開始戒煙胃口變得很難，可惜戒煙幾個月後就受不了再次繼續吸煙，戒煙行動宣告失敗。直至今年初，她無意中見到一張寫有針灸戒煙輔導服務的橫額，又再激發她戒煙的決心。接受針灸戒煙治療及護士的輔導，結果至今數個月也沒有再吸煙，尤其是以前每晚起床與飯後都吸煙的習慣，都一一消失。

在戒煙中，不吸煙至少1年才算成功，她希望自己能得到。「我覺得戒煙是一個挑戰，事實上，不吸煙有不少好處，最明顯是少了痰，其次子女和我見面不再吸煙，再吸煙。」黎女士共接受了10次針灸，自第一次治療後已沒有再吸煙，不論她補充了針灸外，她也改變了生活模式，即主動參加社區中心的活動，包括義跑、旅行等，一來有助分散心，二來生活變得充實，令她對吸煙的意圖盡減。

**輔導+跟進=鞏固信心**  
為了增加戒煙的成功率，基督教家庭服務中心聯同醫健營服務，由不同的專業人士攜手合作，計劃由食物及衛生局健康護理促進基金資助，以中醫針灸為本，再配合生活指導及輔導計劃，希望進一步鞏固戒煙者的信心。

醫健營醫療健康服務註冊護士余小雲說：「第一次戒煙戒煙者失德，會先於她進行初步評估，了解其身體情況、吸煙習慣、戒煙的原因，亦會提供戒煙時會出現的困難等，亦會提供戒煙輔導資訊，包括吸煙的害處及對抗戒煙的方法，如戒煙的生活模式等。」當然在這次會面，會訂下開始不吸煙的日期，並隨即展開第一次針灸治療，之後再定期戒煙，給予心理輔導及信心鼓勵。另外又獨立獎勵，為成功戒煙者免費洗牙，相信結合輔導方法能有助增加戒煙的成功率。





## 戒煙 從身開始 針灸為本

吸煙易，戒煙難。

基本上人人都知道吸煙危害健康，但對吸煙年資較長的資深煙民來說，戒煙總是有心無力。中醫認為吸煙與肺、胃有密切關係，故此透過一些針對這幾個身體部位的療法，有助他們早日戒煙。

黎女士自言未到 20 歲已開始吸煙，至於如何嘗到第一口煙，她表示事隔太久，已經忘記了。「我爸爸食煙，到我長大後，就自自然然學食煙。家人都知，但無人話我。」結果，一食就食足 30 多年，就算結婚後生兒育女都照食，從未間斷，平均一日一包煙。

去年，她突然有戒煙的念頭。「因為經常聽到宣傳話吸煙危害健康，食一枝煙短 5 分鐘命，那時無事無幹，但都怕身體愈來愈差。」當時她服食戒煙香口膠抵抗煙癮，可惜戒煙幾個月後抵受不了再次繼續吸煙，戒煙行動宣告失敗。直至今年初，她無意中見到一張寫着有針灸戒煙輔導服務的橫額，又再激發她戒煙的決心。接受針灸戒煙治療及護士的輔導，結果至今數個月也沒有再吸煙，尤其是以前每逢起床與飯後都吸煙的習慣，都一一消失。

在她眼中，不吸煙至少 1 年才算成功，她希望自己做得到。「我覺得戒煙是一個挑戰，事實上，不吸煙有不少好處，最明顯是少了痰。其次是子女和孫兒見我不再吸，非常高興。」黎女士共接受了 10 次針灸，自第一次治療後已沒有再吸煙，不過她補充，除了針灸外，她也改變了生活模式，如主動參加社區中心的活動，包括攝影班、旅行等，一來有助分心，二來生活變得充實，令她對吸煙的意慾盡減。

## 針灸疏通肺經

基督教家庭服務中心 —— 香港中文大學中醫教研中心（牛頭角）註冊中醫師陳巧敏指出，吸煙的最大影響，首當其衝是肺部，因為煙為熱毒，入肺後恍如進行一個煲水的狀態，灼損津液變為稠痰，痰熱互結於氣道，引致肺失宣降，故吸煙有多痰、鼻燥、咳嗽、短氣等症狀。另外，脾胃受熱毒侵襲，引致口乾、便秘、苔黃、乾燥、脈細數等熱象。吸煙者亦有其他由熱毒引起的疾病，如形體較瘦、皮膚乾涸，若然本身素體屬於痰濕，吸煙後會變為濕熱毒。

針灸是通過刺激經絡、穴位從而產生調氣和治神的效用而取得療效。針灸戒煙主要是通過舒緩神經、調節和改善肺臟功能。針對肺胃問題，其中列缺、曲池、合谷是基本的穴位，必須針刺。「列缺在肺經之上，在此穴針刺，疏通肺氣，令痰不再阻塞氣道，更有助減少咳嗽、氣喘的情況。合谷與曲池在大腸經，大腸經與肺經有表裏關係，因此針刺大腸經亦有助疏通肺經。」





### 安神定志戒煙癮

陳醫師表示，針灸戒煙的另一大目的是達到安神定志。中醫謂心主神明，五臟中的心是掌管人的精神意識。所謂心癮，其實是患者內心對吸煙有一種心理上的依賴，以致他們經常有吸煙的衝動，更甚是就算暫時戒煙，都會常出現煙癮、煩躁不安、胸悶和焦慮等症狀。

煙癮是痰熱擾心的表現，吸煙者肺臟受煙毒影響，煉液為痰，痰熱互結而上擾心神，心神不寧則時常煩躁不安，此時吸煙者又復吸煙，藉香煙中的尼古丁使自己安定下來。因此中醫透過針刺相關穴位，可以鎮靜安神，有助解除戒煙時焦慮煩躁及預防復吸。相關穴位包括頭部的四神聰、神庭、頭維穴，還有手部的神門和內關穴。

除此之外，耳穴亦可輔助戒煙，一般會用王不留行籽的膠布貼在耳朵上的穴位，調節臟腑功能，使身體陰陽平衡，寧心安神。《黃帝內經》指：「耳者，宗筋之所聚。」「十二經脈上結於耳。」耳穴有口、氣管、交感、神門、肝、肺、脾、胃、腎、內分泌、皮質下等身體部位。另一方面，醫師亦會根據患者的情況，用中藥調理身體，令戒煙者的身體有更大的改善。

### 輔導+跟進=鞏固信心

為了增加戒煙的成功率，基督教家庭服務中心展開的戒煙服務，由不同的專業人士攜手合作，計劃由食物及衛生局健康護理促進基金資助，以中醫針灸為本，再配合生活指導及輔導的戒煙計劃，希望進一步鞏固戒煙者的信心。

機構的醫療健康服務註冊護士余小雲說：「第一次跟戒煙者見面，會先替他進行初步評估，了解其身體情況、吸煙習慣、戒煙的原因、預期戒煙時會出現的困難等，亦會提供一些戒煙資訊，包括吸煙的害處及對抗心癮的方法，如健康的生活模式等。」當然在這次會面裏，會訂下開始不吸煙的日期，並隨即展開第一次針灸療程，之後再定期跟進，給予心理輔導及信心鼓勵。另外又設立獎勵，為成功戒煙者免費洗牙，相信結合這種方法能有助增加戒煙的成功率。

### 免費一氧化碳呼氣測試

為響應「5·31 世界無煙日」，由即日起至 6 月 30 日，基督教家庭服務中心醫療健康服務將提供「免費一氧化碳呼氣測試」，此項測試可量度吸煙者體內的一氧化碳含量，濃度愈高愈危害身體健康，並由註冊護士提供戒煙資訊。

對象：吸煙人士（不限地區）

地點：觀塘翠屏道 3 號基督教家庭服務中心地下醫務所

查詢及報名：2191 2887（敬請預約）

- 完 -

