



媒體報導

日期：2013年4月

資料來源：Baby Magazine 親子雜誌 - 健康專題 - 第102-103頁

標題：強健肺脾腎 防治過敏手記

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)主任醫師馮榮昌先生

健康專題 撰文◎張國強 攝影◎周潔潔 設計◎張景琪

強健肺脾腎 防治過敏手記

過敏症患者除了要避開致敏原，中醫提供一些防敏湯水、穴位按摩，以及生活作息的宜忌也應好好謹記！

先天後天病因

過敏症的病因，中醫認為有先天及後天。基督教家庭服務中心——香港中文大學中醫教研中心(牛頭角)主任醫師馮榮昌表示，先天稟賦不足，肺、脾、腎三個臟腑虛弱，就會易受異氣、非時之氣、風、寒、濕、燥等外邪入侵而引起過敏。而愈來愈多人有過敏症的原因，馮醫師認為主要與不良的生活習慣等後天因素，例如休息不足會傷肺、脾、腎；飲食不節、多食寒涼、飲食過於寒涼例如涼茶、羅漢果等會傷脾；常吃煎炸、辛辣食物會致濕熱久煎、陰虛血燥，令皮膚敏感，濕疹等問題加劇。另外，勞累會傷腎，包括房事過多、體力過勞、腦力過勞等都會引致腎虛。

常見敏感三大證型

01 氣虛寒性體質
多見於哮喘、鼻敏感、皮膚敏感(蕁麻疹)
表現：◎常口乾◎常怕冷◎吃寒涼食物感不適，但吃熱氣食物無恙◎小便清長

02 氣虛熱性體質
多見於哮喘、鼻敏感、皮膚敏感(蕁麻疹)
表現：◎常口乾◎容易喉嚨痛◎小便黃

03 濕熱日久引起陰虛血燥
多見於皮膚濕疹
表現：◎皮膚乾燥◎容易口乾◎天氣乾燥或轉季時容易病發

湯水

北芪黨參防敏湯
[氣虛寒性體質適用]
[氣虛熱性體質適用]

薏米淮山防敏湯
[濕熱日久引起之陰虛血燥體質適用]

做法
所有材料加水適量，約煲兩小時左右即成

功效
滋陰潤燥、化濕止癢

材料
生薏米 20克
淮山 20克
北沙參 15克
麥冬 15克
紫蘇葉 10克
白麝皮 10克
陳皮 3克
瘦肉 適量

五爪龍北沙參防敏湯
[氣虛熱性體質適用]

做法
所有材料加水適量，約煲兩小時左右即成

功效
滋養肺、脾、腎之氣

材料
五爪龍 30克
北沙參 15克
麥冬 15克
白朮 10克
防風 10克
靈芝 6克
陳皮 3克
蜜棗 數粒
瘦肉 適量

中醫師給過敏患者的日常保健指南

飲食
◎忌吃以下食物，除此之外飲食應多樣化
×西瓜、哈密瓜、菠蘿、芒果、榴槤
×生冷及寒涼食物
×牛、羊、燒鵝
×深海魚、蝦、蟹

作息
◎11:30前入睡
晚上十時至上午五時最好是睡，因為有助強臟腑，令肺、脾、腎更強壯。如果有失眠問題就要盡快醫好
◎不宜打地鋪
◎保持空氣流通、乾燥
◎放鬆心情免太緊張
◎不建議養寵物

穴位按摩

日常保健

迎香
位置：鼻翼外
做法：兩邊同時打圈按摩五十下，每日一至兩次

鼻通、迎香
位置：鼻翼外
做法：雙手擦暖大魚際肌，然後上下揉按鼻翼兩邊五十下，每日一至兩次

中脘
位置：人體正中線與乳頭之間交界
做法：用姆指打圈按五十下，每日一至兩次

舒緩皮膚敏感

血海
位置：大腿內側，髕底內側上兩寸
做法：用姆指打圈按五十下，每日一至兩次

資料提供：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

過敏症患者除了要避開致敏原，中醫提供一些防敏湯水、穴位按摩，以及生活作息的宜忌也應好好謹記！

先天後天病因

過敏症的病因中醫認為有分先天及後天。基督教家庭服務中心—香港中文大學中醫教研中心(牛





頭角) 主任醫師馮榮昌表示先天稟賦不足肺、脾、腎三個臟腑虛弱就會易受異氣、非時之氣、風、寒、濕、燥等外邪入侵而引起過敏。而愈來愈多人有過敏症的原因，馮醫師認為主要關於不良的生活習慣等後天因素例如休息不足會傷肺、脾、腎；飲食不定時、多吃凍食、飲食過於寒涼例如涼茶、羅漢果等會傷脾；常吃煎炸、辛辣食物會致濕熱久煎、陰虛血燥令皮膚敏厭濕疹等問題加劇。另外勞累會傷腎包括房事過多、體力過勞、腦力過勞等都會引致腎虛。

常見敏感三大證型

1. 氣虛寒性體質

多見於哮喘、鼻敏感、皮膚敏感（蕁麻疹）

表現

- 不常口乾
- 常怕冷
- 吃寒涼食物感不適，但吃熱氣食物無恙
- 小便清長

2. 氣虛熱性體質

多見於哮喘、鼻敏感、皮膚敏感（蕁麻疹）

表現

- 常口乾
- 容易喉嚨痛
- 小便黃

3. 濕熱日久引起陰虛血燥

多見於皮膚濕疹

表現

- 皮膚乾燥
- 容易口乾
- 天氣乾燥或轉季時容易病發

中醫師給過敏患者的日常保健指南

飲食:

忌吃以下食物，除此之外飲食應多樣化

- x 西瓜、哈密瓜、菠蘿、芒果、榴槤
- x 生冷及寒涼食物
- x 牛、羊、燒鵝





x 深海魚、蝦、蟹

作息:

-11:30 前入睡

晚上十時至上午五時最好是在睡覺，因為有助強臟氣，令肺、脾、腎更強壯。如果有失眠問題就要盡決醫好

-不宜打地鋪

-保持空氣流通、乾爽

-放鬆心情免太緊張

-不建議養貓狗

穴位按摩

日常保健

合谷:

位置: 姆指與食指間的虎

做法: 每邊打圈按五分鐘，每日一至兩次

足三里:

位置: 膝眼下四隻橫指位，脛骨邊緣

做法: 每邊打圈按五分鐘，每日一至兩次

紓緩鼻敏感:

迎香:

位置: 鼻翼外

做法: 兩邊同時打圈按壓五十下，每日一至兩次

鼻通、迎香

位置: 鼻翼外

做法: 雙手擦暖大魚際肌，然後上下揉按鼻翼兩邊五十下，每日一至兩次

紓緩哮喘

膻中

位置: 人體正中線與乳頭之間交界

做法: 用姆指打圈按五十下，每日一至兩次





舒緩皮膚敏感

血海

位置： 大腿內側，髕底內側上兩寸

做法： 用姆指打圈按五十下，每日一至兩次

湯水

北芪黨參防敏湯

氣虛寒性體質適用

做法

所有材料加水適量，約煲兩小時左右即成

功效

補益肺、脾、腎之氣

材料

北芪	15 克
黨參	15 克
紅棗	15 克
白朮	15 克
防風	15 克
瘦肉	適量

薏米淮山防敏湯

濕熱日久引起之陰虛血燥體質適用

做法

所有材料加水適量，約煲兩小時左右即成

功效

滋陰潤燥、化濕止痕

材料

生薏米	20 克
淮山	20 克





北沙參 15 克
麥冬 15 克
紫蘇葉 10 克
白癍皮 10 克
陳皮 3 克
瘦肉 適量

五爪龍北沙參防敏湯

氣虛熱性體質適用

做法

所有材料加水適量，約煲兩小時左右即成

功效

滋養肺、脾、腎之氣

材料

五爪龍 30 克
北沙參 15 克
麥冬 15 克
白朮 10 克
防風 10 克
靈芝 6 克
陳皮 3 克
蜜棗 數粒
瘦肉 適量

- 完 -