

# 治未病!

中醫教你

要改善哮喘病情，不是一朝一夕的事，所以中醫治療哮喘會分為發作期的治療和緩解期的調理，用藥配合湯水，加上生活及飲食的注意，多方位控制哮喘。

## 調治哮喘

### [ 緩解期提升體質 ]

以上的藥方是於發作期的治療，李醫師指之後緩解期的調理才是重點，可以助病人增強抗病力，提升體質，減少日後發病的機會。緩解期的用藥調理主要按體質分為以下三類：

### [ 辨證分冷哮熱哮 ]

中醫稱支氣管哮喘為哮證，屬慢性病，仁愛堂綜合中醫診所——香港中文大學中醫臨床教研中心呼吸科專科李萌芬註冊中醫師指出，哮證發作期分為冷哮和熱哮兩類辨治。

#### ➔ 冷哮

主症：有哮鳴音、呼吸急速

兼症：◎痰清且稀、色白或泡沫狀

- ◎胸膈滿悶
- ◎面色晦滯帶青
- ◎口不渴，喜熱飲
- ◎舌苔色白
- ◎脈浮緊或滑脈

治療：用「射干麻黃湯」加減，若因感受風寒者，可用「小青龍湯」加減

#### ➔ 熱哮

主症：有哮鳴音、呼吸急速

兼症：◎胸悶氣粗

- ◎嗆咳陣作
- ◎痰色黃且膠黏、難以排出
- ◎口苦口乾，喜飲水
- ◎舌色紅
- ◎身熱，易出汗
- ◎脈滑數

治療：用「定喘湯」加減

### 肺虛

表現：怕冷、易出汗、易感冒  
 調理目標：補肺固表  
 主要用藥：玉屏風散、黃芪桂枝湯（加減）

### 脾虛

表現：素痰多、胃脹、胃口差、大便軟爛  
 調理目標：健脾化痰  
 主要用藥：陳夏六君湯（加減）

### 腎虛

表現：動則氣喘、腰痠腳軟、腳凍  
 調理目標：補腎納氣  
 主要用藥：金匱腎氣丸（加減）

### [ 作息飲食有宜忌 ]

李醫師提醒，患者除了用藥或服用湯水控制病情，在生活習慣及飲食上都要配合才能有效減少發病。首先，居住環境要注意保持室內空氣流通及保持清潔減少致敏原，也應控制室內環境的溫度和濕度，盡量使用無煙煮食及避免有人在家吸煙。另外，衣著上最好選鬆身棉質衣物，幫助排汗，大人要勤幫小朋友抹汗。天氣冷時特別要注意頸部保暖，保暖對哮證病人很重要，李醫師強調要做到「三溫暖」，包括頸背暖、肚暖及腳暖。

而飲食方面，要忌食生冷食物，因為易困濕困邪，影響消化吸收，易令人肚脹，久而聚濕生痰。於發作期也應避免進食易致脹氣的食物，例如豆、番薯、芋頭、馬鈴薯等，以免發病時呼吸更困難。至於熱哮患者則應戒吃辛辣油膩食物，以免助邪生痰。患者可多吃清淡、有營養而且均衡的飲食，當中多吃含高質素蛋白質的瘦肉、雞肉等更有助提升體質。

# 湯水篇

小孩湯水

## 虎乳靈芝鱷魚肉湯

- ◎平性
- ◎哮喘緩解期肺虛痰多患者適用
- ◎每周服用一至兩次，每劑分兩至三次飲用

### 材料

虎乳靈芝	15克
太子參	15克
淮山	15克
陳皮	3克
川貝	10克
鱷魚肉(乾)	15克
瘦肉	2兩

### 做法

- 1 鱷魚肉和瘦肉汆水；
- 2 所有材料加五碗水，以文火煲三小時即成。

### 功效

化痰止咳、補益肺氣

小孩湯水

## 川貝杏仁鵪鶉蛋糖水

- ◎平性
- ◎小兒哮喘體質偏熱者適用
- ◎每周服用一至兩次

### 材料

川貝粉	10克
杏仁粉	10克
蜂蜜	2茶匙
水	150cc
鵪鶉蛋	2隻

### 做法

- 1 川貝粉、杏仁粉、蜂蜜和水放進燉盅，以文火隔水燉一小時；
- 2 鵪鶉蛋打勻，熄火後加進燉盅拌成蛋花即成。

### 功效

化痰止咳、潤肺平喘



資料提供

## 大人湯水

# 蛤蚧紅參雞湯

- ◎脾腎兩虛者適用
- ◎每周服用一至兩次，每劑可分兩至三次飲用

### 材料

蛤蚧	1對
吉林紅參	5克
陳皮	5克
茯苓	15克
合桃肉	30克
雞	1隻
薑	3片
大棗	4粒

### 做法

- 1 雞去皮和內臟，與蛤蚧一同洗淨汆水；
- 2 所有材料放進燉盅，加適量水，以文火隔水燉三小時，加鹽調味即成。

### 功效

健脾補腎、  
納氣平喘

## 大人湯水

# 黃芪靈芝乳鴿湯

- ◎肺脾氣虛者適用
- ◎每周服用一至兩次，每劑可分兩至三次飲用

### 材料

黃芪	15克
淮山	15克
白朮	10克
靈芝	10克
陳皮	5克
大棗	4粒
乳鴿或鷓鴣	1隻

### 做法

- 1 乳鴿或鷓鴣去毛和內臟，洗淨汆水；
- 2 所有材料放進燉盅，加適量水，以文火隔水燉三小時，加鹽調味即成。

### 功效

補肺固表、  
化痰止咳

Baby