



唐麗雯中醫師

某個秋高氣爽的早上，五十歲的陳小姐拖着疲倦的身軀來到我的診室。原來她的支氣管擴張舊疾復發，今次已經連續咳嗽兩個多星期，症見咳嗽氣促、痰多難咯，甚至出現咳血。本次案例中，陳小姐長期處於高強度工作狀態，臟腑精氣虧虛，復因秋燥傷肺，肺氣受損，津液不布，鬱而化熱生火，蒸液成痰，痰熱壅肺，灼傷肺絡，故而誘發本病。因此陳小姐這次前來尋求中醫調理，希望強化體質。

文：香港中醫學會教育研究基金會主席
唐麗雯中醫師

■山藥具養陰清肺作用。



■百合、銀耳等食材能夠潤肺化痰。

支氣管擴張 入秋易復發

■支氣管擴張常見症狀包括長期咳嗽。



支氣管擴張屬於氣道永久性擴張、反覆感染的慢性呼吸系統疾病，常見症狀包括長期咳嗽、大量膿痰（尤以晨起為甚）、反覆咯血，部分患者可伴見呼吸困難或胸痛。

中醫認為，肺主氣、司呼吸，主通調水道；脾主運化水穀精微，為氣血生化之源。若外邪犯肺，肺之宣發肅降與通調水道功能失調，氣不布津，津凝為痰。肺、脾兩臟同屬太陰，肺氣不降則脾失健運，津液輸布失常，痰濕內生，上漬於肺，正所謂「脾為生痰之源，肺為儲痰之器」。支氣管擴張之所以反覆發作，乃久病傷腎、元氣不足所致，故此病核心病機為肺、脾、腎虛為本，痰、熱、瘀為標；久病耗氣傷陰，肺葉失養，以致正虛邪戀。

本病治療遵從「急則治其標，緩則治其本」之原則。經過一周中藥調理，以清熱化痰、化痰止血為主，配合針灸扶正固表、強化免疫，陳小姐咳嗽迅速緩解。惟

筆者叮囑，仍需持續中醫調理一段時間，以鞏固體質、降低復發風險。氣道擴張雖難以短期逆轉，但正氣可漸次培補，生活品質亦能獲得明顯改善。

秋冬乾燥易發注意

一、氣候乾燥

秋冬季空氣乾燥，乾燥環境易損傷呼吸道黏膜，令氣道對煙霧、粉塵等外來刺激更為敏感。黏膜受損會提升感染風險，繼而誘發支氣管擴張急性發作。

二、溫差變化

秋冬季晝夜溫差顯著，早晚氣溫降幅大。冷空氣刺激可引致支氣管痙攣，加重呼吸道症狀，觸發急性發作。

三、流感高發

秋冬季呼吸道病毒與細菌較為活躍；隨氣溫下降，病原體繁殖增多，感染機率隨之上升，對於年長、免疫力偏弱的支氣管擴張患者尤為明顯。

患者秋冬膳食調理

支氣管擴張患者多屬陰虛體質，加上秋季氣候偏燥，飲食方面建議選用具養陰清肺作用的食材，例如白蘿蔔、冬瓜、絲瓜、芹菜、蓮藕、山藥、鴨肉、茼蒿、番茄、竹筍、紫菜、海帶、柿子、枇杷等。咳嗽痰多者，可搭配雪梨、蜂蜜、銀耳、百合等潤肺化痰食材，有助舒緩咳嗽、降低痰濁黏稠度。若口乾口苦、咽痛等熱象明顯，可適量食用魚腥草、白茅根等具清熱功效的食物。

沙參玉竹瘦肉湯

材料：沙參25-30g，玉竹30-50g，瘦肉500g，薑片、蜜棗、鹽適量。

做法：將沙參、玉竹、薑片、蜜棗洗淨，瘦肉切塊飛水去血沫；所有材料放入湯煲，加水適量，大火煮沸後轉小火煲1小時，加鹽調味即可食用。

功效：養陰潤燥、益胃生津。適用於支擴緩解期，容易有咽乾口燥、乾咳的患者。



水鴨冬瓜湯

材料：冬瓜500g，水鴨半隻，薏米30g，芡實30g，陳皮2片，蓮子、乾貝、鹽少許。

做法：將所有食材洗淨，水鴨汆水去血沫；冬瓜洗淨連皮切塊，與其他材料一同加入湯煲，煮沸後中火煲30分鐘，然後轉小火煲45分鐘，加鹽調味，關火即可食用。

功效：清熱化痰、滋陰養液、解毒祛濕。適用於支擴急性發作期，咳嗽痰多，痰黏難咯，兼有虛熱的患者。



二根湯

材料：蘆根20克，茅根20克，藕節20克，桔梗10克，蘋果一個。

做法：將蘆根、茅根、藕節、桔梗清洗乾淨，蘋果肉切塊，放入養生壺中，加入適量清水，煮沸後轉小火煎煮30分鐘，去渣取汁即可飲用。若久病體虛，可加入人參2克一同燉水服用。

功效：清熱化痰止咳。適用於支擴急性發作期，肺熱咳嗽、痰黃多、咯血痰，口乾苦、易上火的患者。

