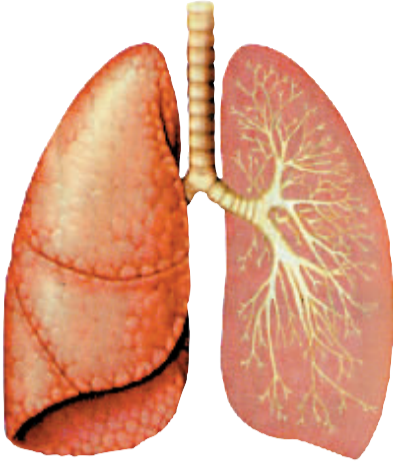




中醫專題

採編：蔡淑芬 圖片：彭珍

肺癆菌傳染性極高 長者慢性病患須防



肺癆（肺結核）曾經是不治之症，並於五、六十年代曾在香港肆虐一時，成為致命殺手。雖然現今肺結核的治療與藥物先進有效，即使染病，也是可治之症；但有數據顯示，近年本港肺結核個案持續上升。專家指肺癆菌傳染性極高，而早期患者又無明顯病徵，令不少隱性帶菌者在社區傳播。根據衛生防護中心2008年紀錄顯示，全年約有五千六百宗新症，即平均每十萬人有八十名患者，雖然感染人數仍於控制範圍內，但相比起歐美國家每十萬人只有二、三十名患者，本港發病率顯然較其他發達國家為高。

上周三（3月24日）是世界防癆日，來自世界衛生組織最新公布的數字顯示，目前全世界每年死於結核病的人數大致在170萬左右。相比之下

，全世界死於非典的人有813人，死於甲型流感的有1.62萬人，死於禽流感的也只有243人，但這三種病在媒體的曝光率卻要遠大於結核病。

另有資料顯示，中國結核病患者居世界第二位，全國結核病患者已達500萬人，其中每年新增病人150萬，約有13萬人死於該病，已超過中國其他傳染病死亡的總和；其中廣東戶籍人口當中，有3400萬人感染結核病，佔全省人口逾四成，當中每年新發現約3.5萬名新傳染性肺結核病人。

不是所有結核病都會傳染，目前，感染率最高、傳染性最大的還是肺結核。肺結核通過空氣傳播讓人防不勝防，但不會遺傳，而且也並不是所有肺結核都會傳染。只有談塗片抗酸桿菌呈陽性的肺結核病人才具有傳染性。

長者、慢性病患、肺塵埃沉着病者等均屬患肺結核病的高危族。此外，吸煙削弱肺部抵抗力，故煙民發病率也較高。

中醫辨證治療肺癆有悠久歷史和有效方藥，西醫亦有不少特效治療藥物，本文向讀者介紹中醫藥對付肺結核病的分型治療，並推薦對症治療，對預防肺癆病、配合西醫藥治療和康復，都有益處。

肺結核的 中醫分型與治法

中醫認為，肺結核是癆蟲侵肺所致，以慢性咳嗽、咯痰、盜汗為特點，故又稱為肺癆。中醫治療肺癆着眼於從整體辨證論治，針對患者不同體質和疾病的不同階段，採取與之相應的治療方法。

（一）肺陰虧虛

症見：乾咳，咳聲短促，或咳少量黏痰，或痰中帶血絲或血點，色鮮紅，胸部隱隱悶痛，午後手足心熱，皮膚乾灼，口乾咽燥，盜汗不甚，舌邊尖紅赤、苔薄，脈象細數。此為肺陰虧虛，陰虛生內熱，肺失清肅所致。

治法：滋陰潤肺。方用月華丸。用藥包括沙參、天冬、麥冬、生地、百部、川貝、桑葉、白菊花、阿膠、茯苓、山藥、三七等。

（二）陰虛火旺

症見：嗆咳氣急，痰少質黏，或痰稠黃量多，時時咳血，色鮮紅，午後潮熱、骨蒸，五心煩熱，顴紅口渴，盜汗量多，心煩失眠，性情急躁易怒，或胸脇疼痛，男子遺精，女子月經不調或閉經，形體消瘦，舌紅乾、苔薄黃或剝，脈象細數。此為肺病及腎，肺腎陰傷，水虧火旺，虛火內灼所致。

治法：滋陰降火。方用百合固金湯加味。用藥包括百合、麥冬、黨參、當歸、白芍、桔梗、鱉甲、龜板、蟲草等。

（三）氣陰兩傷

症見：咳嗽無力，氣短聲低，

咳嗽清稀色白，偶或夾血，或咳血，血色淡紅，午後潮熱，伴有畏風、怕冷，自汗或盜汗，納少神疲，便溏、面白、顴紅、舌質光淡、邊有齒痕、苔薄，脈細弱而數。此為陰傷氣耗，肺脾同病，肺失清肅，脾失健運所致。

治法：益氣養陰。方用保真湯加減。用藥包括人參、黃芪、白朮、茯苓、生熟地、黃柏、知母、蓮心、當歸、白芍、厚樸、陳皮等。

（四）陰陽兩虛

症見：咳逆喘息少氣，咳痰色白，或夾血絲，血色黯淡，潮熱，自汗盜汗，聲嘶或失音，面浮肢腫，心慌驚悸，肢冷形寒，或五更泄瀉，口舌糜爛，大肉消脫，男子遺精、陽痿，女子經少、經閉，舌質光淡隱紫、少津，脈微細而數，或虛大無力。此為陰損及陽，陰陽兩虛，陰虛生內熱，陽虛生外寒，肺脾腎三臟同病所致。

治法：滋陰補陽，培元固本。方用補天大造丸。用藥包括人參、炙黃芪、龜甲、鹿角膠、紫河車、炒酸棗仁、遠志肉等等。



百合清潤止咳、清心安神；加上具有清熱止咳、化痰散結功效的川貝，對肺癆久咳不愈有良效



鮮藕清熱潤肺，涼血行瘀；藕節和荷葉蒂都有止血功效。飲用鮮藕汁能清理上焦之熱

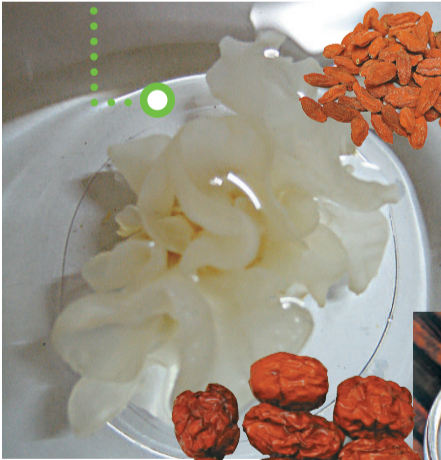
中醫食療有助防治

●●● **鮮藕蜂蜜汁：**鮮藕（帶節）250克，蜂蜜30克。將藕洗淨，絞取汁液，混勻蜂蜜。日服3至4次，每次50至60克。此方有清熱潤肺，止吐血之功，適用於肺癆咳血明顯者，以及心煩、口渴，吐血，便血等症。

●●● **百合貝母粥：**百合15克，川貝5克，粳米60克，蜂蜜15克。將川貝洗淨，焙乾研末。再將百合、粳米淘淨，同入鍋中，加水適量，置武火上燒沸，改用文火，放入川貝粉，熬煮至粥。放入蜂蜜，混勻即成。每日服1劑，早、晚皆宜，3個月為1個療程。此方有養陰潤肺，止咳化痰之功，適用於肺癆咳嗽或久咳不愈、痰中帶血、虛煩失眠、大便乾燥、舌紅少津等症。

●●● **雙荷飲：**藕節50克，荷葉蒂30克，蜂蜜50克。先將藕節、荷葉蒂洗淨放入鍋中，加水適量，置武火上燒沸，用文火煮熬30分鐘。再用紗布過濾，去渣取汁，加入蜂蜜，攪勻即可當茶常飲。此方有養陰潤燥，涼血止血之功。適用於治療痰中帶血，或咳咯鮮血，發熱口渴，燥煩等症。

●●● **銀耳枸杞大棗羹：**銀耳300克，枸杞20克，大棗20克，冰糖100克。先將銀耳用水發24小時，洗淨。與枸杞、大棗一同放入鍋中，加水適量，置武火上燒沸，再用文火煮至瓊脂狀，加入冰糖，溶化後拌勻即可食用。此方有清熱養陰，潤肺寧血之功。適用於燥熱傷肺、肺絡灼傷之咳嗽久治不愈，痰中帶血，潮熱，口燥咽乾等症。



雪耳滋陰潤肺，對肺陰虛咳嗽、虛勞性咳嗽等肺系疾病有良效。辨證施食，加入補肝腎的杞子和養血的大棗，清補兼有



《本草綱目》抗癆食療方

肺癆多為肺腎陰虧、虛火內擾所為，當以養陰潤肺、清熱瀉火為治。《本草綱目》中載有不少抗癆的飲食治療方——

●●● **甲魚湯：**甲魚1隻，柴胡、前胡、貝母、知母、杏仁各15克，調味品適量。將甲魚收拾乾淨切塊，諸藥布包，同入鍋中，加清水適量煮至甲魚熟後，去藥包調味服食，每周2次。可養陰潤肺、化痰止咳。適用於肺結核。

●●● **白鴨羹：**白鴨1隻，大棗10個，黨參、茯苓、陳皮、厚樸、甘草、蒼朮各10克，調



鴨肉滋陰養胃、健脾補虛，《本草匯》載：（鴨肉）滋陰除（骨）蒸，化虛痰、止咳嗽



甲魚有滋陰補虛的食療功效，加上潤肺的杏仁等藥材，適合肺結核病人康復調理食療之用



中醫保健DIY

自配中藥泡腳

熱水泡腳的好處衆人皆知，北京中醫藥大學東方醫院醫師彭玉清表示，睡前洗腳時，可根據自己的身體情況，在水裡加點中藥，能夠加強泡腳的保健效果。

彭玉清推薦了幾種簡單易行的足浴液：當歸、桃仁、蘇木、川椒、澤蘭葉製成足療液，能讓腳部皮膚變得柔嫩細膩；腳上皮膚乾燥的人，可以試試用桃仁、杏仁、冬瓜仁、薏苡仁熬製的藥水兌入熱水裡泡腳；腳累腳疼者，可以用透骨草、伸筋草、蘇木、當歸、川椒熬製的藥水。

美足保健兼而有效

冬天容易腳冷，特別是女性，彭玉清建議，可以在洗腳時，在水中放入乾薑或樟腦。樟腦會很快在熱水中融化，泡腳後會發熱，對改善腳涼很有效。

專家說，這些材料在中藥房裡容易買到，而且價格便宜，熬製時先用大火煮開，然後小火煮5-10分鐘，取汁即可。這些藥水不用每次現熬現用，可以一次多熬製一些，用容器裝好，每天洗腳時在水中兌取就行。

喝水有學問

水，你每天都在喝，但你是怎樣喝的呢？口渴時大口大口地灌？飯前喝還是飯後喝？起床喝還是回辦公室才喝？你從沒想過喝水竟然要考慮這麼多吧！但喝得有學問一點，身體健康多一點！

慢喝

喝水別大口大口地灌下肚子去，因為這樣喝法令你同時喝下大量空氣，容易造成腸胃脹氣不適。而且小口小口慢慢喝水有助口腔黏膜得到水分滋潤，能加強消除口乾感的效果。

溫水

冰水雖然涼快非常，但卻會刺激胃部，所以室溫的開水會比較適合人體。如果手上只有冰水，但你也非常口渴，你可將冰水含在口裡一會兒才嚥下，這樣有助水溫變得與體溫接近，避免因過冷而刺激胃部。

起床喝

起床後喝杯水可補充晚上睡覺時流失的水分，也有助降低血液黏稠度，利於心血管健康。

飯前喝

飯前喝一小杯水可以潤滑食道，刺激消化系統分泌消化液，讓身體為進餐做好準備。但飯後最好不要立即喝太多水，因為大量水分会沖淡胃液，影響消化功能。

運動前中後喝

運動時大汗淋漓，你自然會於運動後喝水來補充水分。但其實做運動前已應開始為身體補水：運動前2小時喝250毫升水，臨做運動前再喝250毫升水。你亦要記着在運動途中不斷補水，每15至20分鐘喝200毫升水。

而在運動後別一次過喝大量的水，因為突然喝太多水會稀釋血液和加快血流，增加心臟負荷。而且運動時大量流汗會排走身體的鈉、鉀等物質，若突然大量補水會導致電解質平衡失調，發生肌肉抽筋等現象。所以運動後應分多次少量喝水，每次不要喝超過200毫升。

喝足夠就好

多喝水是否較有利健康？其實每天喝水量應與水分消耗量相平衡。一般人每天消耗水分大約2500毫升，所以喝8杯水再加上從食物攝取的水分應足夠彌補所失。喝多了有好處嗎？喝多了水不見得會有特別益處，但喝「過量」卻可能導致水中毒。不過你也不用擔心，若喝多了的水分不是一次過大量喝下的話，對一般健康正常的人應不會有太大影響。

足療只能保健

對於足療的功效，中國中醫科學院副院長劉保延教授強調：「足療僅僅對緩解疲勞、減輕壓力有一定作用，而並非治病。」

衛生部和國家中醫藥管理局早在2005年9月聯合下發的《關於中醫推拿按摩等活動管理中有關問題的通知》中就已明確規定：「非醫療機構開展推拿、按摩、刮痧、拔罐等活動，在機構名稱、經營項目名稱和項目介紹中不得使用「中醫」、「醫療」、「治療」及疾病名稱等醫療專門術語，不得宣傳治療作用。」

人的足部是經脈分布集中的區域，有6條經脈即足三陰經和足三陽經。現在的足療一般包括足浴和足部按摩兩部分，對於消除疲勞、緩解壓力、身體保健有一定的作用，但不能把足療當成中醫治療。

天然抗氧化食物(4) 原花青素

介紹了蝦青素及番茄紅素兩種的天然抗氧化食物，現在講到第三種的天然抗氧化食物就是原花青素（Oligo Proanthocyanidin-OPC）。

原花青素是植物中一種色素成分，廣泛存在於不同類型的植物中。從化學結構來說，原花青素是歸屬生物類黃酮（bioflavonoids），多酚類（polyphenolics）的一種；從科學報告中指出它是當今最有效的抗氧化劑。

在第二次世界大戰結束後，法國的物資處於極度缺乏，連糧草也不足，為了解決牲口飼料的問題，法國農業部指令農民用花生殼和花生仁包衣飼養，可是換來農民的反對，直叱政策的錯誤。

飼料中發現神秘物質

官員覺得詫異，因為牲畜都會吃花生藤，為何不吃花生殼和花生仁包衣呢？他們問道是否該等飼料含有毒物質呢？於是農業部就委託法國科學研究院進行研究。

該項研究由一位博士研究生傑克·馬斯奎勒（Jack Masquelier）負責，首先他證實該等飼料並沒有含任何有毒物質，但結果從飼料中他發現了一種「神秘物質」，這物質就是尚未被人分離過的黃酮類化合物OPC——「原花青素」，而這種化合物的味道是非常苦澀，故此牲畜根本就不會喜歡吃，亦解開了農業部官員的疑慮，平息農民的抱怨。

改善水腫症狀

可是，馬斯奎勒並未因此發現而結束整個研究，他繼續用「原花青素」餵養動物作動物測試，他發覺動物的血管強度在短時間內就可以提高一倍，令血管的滲透性降低，改善實驗老鼠的水腫症狀。後來他又得到指導教授妻子的同意，將「原花青素」作人體試驗，結果改善了懷孕的水腫症狀。從此，「原花青素」獲得廣泛的認識及研究。

黃施博 註冊脊醫·註冊中醫