



編者按：

中華醫藥版與香港大學中醫藥學院合辦的《杏林新語》專欄，逢每月第二、三個星期一與讀者見面。

學院的中醫教學顧問專家、註冊中醫石軍醫師，今天以本港的小兒常見病——反覆呼吸道感染為題，推介了中醫的調治方法。其中提到的發病原因，頗值得家長重視：「反覆使用發汗退熱劑和抗生素的孩子，容易發生反覆呼吸道感染。」石醫師更於文中為患兒家長，提供了實用的飲食和生活作息調理方法。

學院的中醫專家和教授，將會輪流執筆撰寫臨床治療和醫藥科研專題文章。下次刊出（7月12日）為：石義剛博士的《頸椎病分型治療》。敬希讀者留意。



石軍醫師，香港註冊中醫師，畢業於河南中醫學院醫療系。

曾任河南中醫學院副教授、副主任醫師、香港大學專業進修學院助理教授，現任香港大學中醫藥學院中醫師、中醫教學顧問。長期從事中醫兒科、內科的臨床教學工作。

主治：哮喘、喉癢咳嗽、長期鼻塞、鼻敏感、慢性濕疹等過敏性疾病、小兒疾病、抑鬱失眠、絕經前後及月經前不舒等婦科疾病、大便稀爛、慢性胃脹胃痛等消化道病症。



夏日晒倦中午小憩

對於夏日經常感到睏倦的人來說，中午小憩是個不錯的辦法。按照中醫子午流注的觀點，11~13點為午時，此時氣血流注心經，為人體「合陽」之時。中午適當小憩便可使大腦得到休息，氣血得以回流，從而迅速消除疲勞症狀。因此可以說，午睡是必要的。

雨水多氣溫高，待在空調環境裡過久，容易產生頭暈、打噴嚏、流鼻涕等症狀。主要原因是由於寒邪入侵，治療時宜採用疏散外寒、清化內濕的方法。中醫認為，生薑具有發汗解表、溫胃止嘔、解毒等功效。在空調房裡待得太久，體內的寒氣就會偏重，此時可吃些生薑，發汗後會將寒邪驅除，不適症狀也就消失了。有的人晚上開着空調睡覺，早上起床後會感到胃部不適，隱隱作痛。這時可以喝一碗薑棗茶：取生薑一塊，切成細絲，與5枚紅棗一起放入鍋中，加入適量清水煎。大棗性溫，可以補益脾胃，再加上生薑驅寒，兩者搭配，效果更加顯著。

香港保健協會講座

淺談處方用藥

日期：2010年7月4日（星期日）

時間：11:00am—12:00pm

地點：九龍油麻地上海街250號地下

（油麻地公共圖書館地下推廣活動室）

講者：朱國棟註冊中醫

主題：處方用藥的目的是為了治病，前題須從先探究疾病的病因機理而對症下藥。本講座試以一個公式：（病因+病位）+

症狀來討論之，以說明處方用藥的標尺。

注意：講座必須預先報名，並請留下中文姓名及聯絡電話。

已報名者，請於講座之前10分鐘親臨會場入口處登記，遲到作棄權論。若講座前四小時，天文台仍發出黑色暴雨警告、八號風球，講座活動取消。

查詢及留座電話：香港健康協會 2708-4253

星期一至五(10am-1pm; 2pm-5pm)

〔公眾假期休息〕

小兒反覆呼吸道感染的中醫調治



□石軍 註冊中醫師 香港大學中醫藥學院中醫教學顧問

反覆呼吸道感染是小兒常見病，如果在一段時間內感冒、扁桃體炎、支氣管炎、肺炎等呼吸道疾病反覆光顧您的孩子，孩子很可能就是患了「反覆呼吸道感染」。反覆呼吸道感染一般多發生在6個月~6歲的小兒，在香港，尤其是孩子入幼稚園後，隨着接觸人群增多，其發病也隨之增加。反覆呼吸道感染不但影響孩子的日常生活學習，還往往會誘發哮喘，影響孩子的生長發育，引起其他的疾病。

肺脾腎功能失常

中醫認為孩子易患反覆呼吸道感染是與他們本身「肺、脾、腎」臟腑的功能失常有關係。正常的孩子與成人相比，他們的臟腑本來就比較嬌嫩，肌膚薄弱，對外的抗邪能力本來就弱於成年人，如果患了呼吸道感染後就使得「肺、脾、腎」三臟更為不足，加上寒暖不能自調，一旦邪從皮毛或口鼻而入就會導致小兒再次的呼吸道感染，進入患病一吃藥一康復，再患病一再吃藥的惡性循環中。

怎樣判斷是否患病呢？對家長來說，1個月之內有兩次或以上的呼吸道感染就應該找中醫大夫來診斷並給以相應的調治。

根據臨床觀察，從中醫的角度我將小兒反覆呼吸道感染分為以下幾個類型：

1、肺脾氣虛型

這是在反覆呼吸道感染小兒中最常見的一種類型，一般都有反覆服用抗生素或發汗退熱藥的病史，孩子面色發白，疲乏，稍微活動就出汗，夜晚剛入睡時頭會大量出汗，甚至將枕巾浸濕，胃口差，有的孩子嗓子裡總是有痰呼啦啦作響，或用手能在孩子的背部感到痰的震動，口唇較白，舌頭顏色淡，苔白。

2、脾腎兩虛型

這一類的孩子身體較瘦小，牙齒晚出，面色黃黑，有黑眼圈，平時吃飯無胃口，容易腹脹，頭髮細軟欠光澤，有的孩子有尿床的習慣，痰多，大便乾，舌頭顏色淡，苔白或地圖舌。

3、脾虛肝旺型

本型的孩子容易發脾氣，夜晚睡眠差，睡眠時在床上轉來轉去，磨牙或說夢話，流口水，胃口差，口唇紅，舌尖紅但中間淡，苔白或稍黃。

4、肺腎陰虛型

這類孩子常表現為麻則盜汗，睡不安寧，五心煩熱，大便偏乾，舌紅瘦小，少苔，脈數無力。

5、脾胃積熱型

這類孩子身體外型壯實，面色泛紅，聲高氣粗，胃口正常，喜歡吃甜食肉類，口氣大，大便乾，小便黃臊，後腦勺和腹部皮膚偏熱，唇紅，舌紅，苔黃。

小兒反覆呼吸道感染的中醫治療與調理主要是

根據以上情況的判斷來制定有針對性的個體化方案。如果見醫生時孩子感冒，咳嗽，肺炎尚未完全康復時，還需要先治療這些疾病。不可自己貿然進補，以免滯邪於體內或者助火生痰。

除了找醫生進行中藥調治之外，其他防治應對措施也是不可缺少的環節。

調整飲食

盡量避免讓孩子吃甜食和凍的飲品，根據孩子的胃口調整進食蛋白質類食物的量，如肉、魚、蛋、奶等。在孩子剛剛從一次感染恢復過程中，進食這類食物尤其要小心，要以循序漸進為原則。其目的是防止因飲食損傷脾胃，造成感染的反覆，這就是中醫常常強調的「食複、肉複」。

注意排便習慣

中醫經典《皇帝內經》：「胃滿則腸虛，腸滿則胃虛，更虛更溼，故氣得上下，五臟安定，血脈和利……」一般來說進食時（一般在白天）腸應該被排空，不進食時（一般是夜晚），腸應該是充實的。大便的定時和暢順對人體抵抗外邪十分重要，盡量讓孩子每天一次大便，同時有規律的進食和減少零食。

注意生活節律

保證孩子充足的睡眠時間，晚11點之前要入睡；觀察孩子入睡後是否能安靜而出現多夢，輾轉反側。充分的靜養才會有第二天氣的充實與活力來抵禦外邪。

養成良好的衛生習慣、預防交叉感染

反覆呼吸道感染的孩子在一次感染後應該在家中休息1周，以防在幼稚園多人的場所再次感染。

合理的鍛煉

反覆呼吸道感染的孩子鍛煉要遵循先小量，後大量；先室內後室外；先陸上後水中的原則。有的家長聽說游泳可以提高孩子的抵抗力，讓孩子過早入水，很容易造成寒邪內侵，感染再發。

良好的居住環境

中醫認為，人在氣交之中，如魚在水中，居所的環境對人體氣血運行順暢與否影響十分大，香港地處南方，臨海多濕，可採用通風，陽光以勝濕，如條件允許可以採用抽濕機配合家庭紫外線照射的方法以減少孩子的感染機會。（紫外線應用時要由專業人員指導，注意不可接觸人的皮膚和眼睛以免造成損傷）

大部分上呼吸道感染係病毒感染，不應濫用抗生素，無必要時不用發汗退熱劑。

在專業人員指導下糾正孩子營養素，維生素，微量元素的缺乏。清除局部感染灶治療先天畸形：如有些孩子扁桃體慢性炎症始終不好清除，還需要耳鼻喉專科醫生來給以協助。

食療湯水健脾補腎益氣

對於小兒反覆呼吸道感染常見的「肺脾氣虛型」的孩子，宜常吃一些健脾益氣的蔬菜和食物，如茯苓、胡蘿蔔、山藥、大棗等。還可以採用以下湯水預防，有助增強體質：

黃芪10克、白朮5克、防風5克、紅棗3枚、冬蟲夏草1條、南杏仁15粒、瘦豬肉2兩、清水5碗，慢火煲2個小時。每天飲湯1碗，1周飲3次，連續1個月。（以上湯水食療僅供參考，任何健康問題應諮詢專業註冊中醫師意見。）

發病因素

反覆呼吸道感染發病原因

很多，主要與以下因素有關：

1、先天稟賦及遺傳因素。如有各種免疫缺陷或心臟先天畸形的孩子，有反覆呼吸道感染的家庭史。

2、餵養不當，調護失宜。非母乳餵哺的孩子、偏食、厭食、進食及大便無規律，缺乏鍛煉，睡眠質量差的孩子容易發生反覆呼吸道感染。

3、微量元素和營養素缺乏的孩子容易發生反覆呼吸道感染。

4、居住學習環境因素影響，如居處陰暗潮濕，不通風，少見陽光也是小兒反覆呼吸道感染的發病原因之一。

5、反覆使用發汗退熱劑和抗生素的孩子容易發生反覆呼吸道感染。



香港大學中醫藥學院

地址：香港薄扶林沙宣道10號
電話：2589 0439
網頁：<http://www.hku.hk/chinmed>

專科及針推傷臨床教研中心

電話：2589 0433

中區臨床教研中心

電話：3169 3170



艾葉又名艾蒿、蒼艾、蒿艾、香艾。為菊科植物艾的乾燥葉。艾為藥用，由來已久。《荆楚歲時記》云：「五月五日，採艾以為人，懸門戶上，以禳毒氣。」此後便相沿成俗。端午節，以艾插門，飲雄黃酒，皆去疫毒。古人云「猶七年之病，求三年之艾」，即是「艾灸百病」之最好證明。通過艾灸，可使溫熱之氣內注筋骨，溫煦氣血，透達經絡，逐寒外出。

現代研究證明，艾葉含揮發油，有調節機體免疫、平喘、鎮咳、祛痰、抗過敏、強心、鎮靜、解熱、利膽、興奮作用；對多種致病性細菌（炭疽桿菌、溶血性鏈球菌、白喉桿菌、肺炎雙球菌、葡萄球菌等）和皮膚真菌有抑制作用。艾葉煙熏對細菌和真菌有抗菌作用。

調經暖宮 艾葉說

端午剛過去，中國古代民間在農曆五月初五端午有吃糉子、賽龍舟、飲雄黃酒、掛艾葉菖蒲和佩香囊的習俗。現今流傳下來就只有吃糉和賽龍舟了。不過，近年內地不少城市和鄉村也恢復流行在端午節期間掛艾葉菖蒲。據說將艾葉懸於堂中，剪為虎形，貼以艾葉，能避邪驅瘴。用菖蒲作劍，插於門楣，有驅魔祛鬼之神效。

其實，艾葉本身就是一種常用中草藥，香港郊野隨處可見，新界鄉間亦有在端午採新鮮艾草榨汁製成果子食用，或以艾葉紅糖水煮雞蛋食，有調經暖宮的食療功效。

艾葉最早載於《本草綱目》，歷代本草多有論述。《本草綱目》云：「此種灸百病尤勝，初春布地生苗，莖類蒿，葉背白，以苗短者為良。三月二日，五月五日，採葉暴乾。陳久者方可用。」《名醫別錄》云：「主灸百病。可作煎，止下痢，吐血，下部瘡，婦人漏血。利陰氣，生肌肉，辟風寒，使人有子。」《本草再新》云：「調經開鬱，理氣行血。治產後驚風，小兒臍瘡。」其性味辛、苦、溫，能散寒止痛、溫經止血；主治小腹冷痛、經寒不調、宮冷不孕、吐血、衄血、崩漏、妊娠下血；外治皮膚癰瘡；醋灸用於寒性出血症。凡陰虛血熱者慎服。

艾葉果子

新鮮艾葉少許洗淨，攪碎，搗汁備用；花生4兩用白鑊炒香壓碎備用；黏米粉半斤以冷開水拌勻搓成麵糰，加入艾葉汁搓勻；再加花生碎粒和少許葱花拌勻；將麵糰分成小粒黏連，隔水蒸20分鐘即成。

艾葉治病小驗方

治月經過多：艾葉炭10克，陳棕炭10克，阿膠10克，當歸10克，水煎服。亦可用於崩漏。

治胃寒疼痛：艾葉10克，良薑10克，烏藥10克，砂仁10克，元胡10克，水煎服。

治皮膚癰瘡：艾葉10克，地膚子10克，白鮮皮10克，蒼朮10克，水煎薰洗。

艾葉煙熏對細菌和真菌有抑制作用。艾葉煙熏對細菌和真菌有抗菌作用。