



杏林新語

香港大學中醫藥學院專欄

下次刊出：7月12日

# 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，隨著接觸人群增多，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—吃藥—康復，再患病—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嘩啦作響，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，大便軟，舌頭顏色淡，苔白或地氈舌。

**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**

這類孩子常表現為寐則盜汗，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。

小兒反覆呼吸感染的中醫治療與調理主要是

**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，有反覆呼吸感染的家族史。

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，睡眠質素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感染的發病原因之一。

5、反覆使用發汗退熱劑與抗生素的孩子容易發生反覆呼吸道感染。

**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，很容易造成寒邪入侵，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，如條件不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，還需要耳鼻喉科醫生來給以協助。

**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



黃芪 冬蟲草 杏仁 防風 白朮 紅棗

夏季睏倦中午小憩

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。主要原因是寒邪入侵，治療時宜採用疏散外寒、消化內濕的方法。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：朱國棟註冊中醫師  
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病機而對症下藥。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）

中醫藥課程

輕鬆面對糖尿病自助學堂

集合不同專業與糖尿病患者及其家屬一起面對糖尿病，鼓勵用自我管理技巧，融入日常生活，可輕鬆地控制糖尿病，基督教聯合那打素社康服務於7月份舉辦「輕鬆面對糖尿病」中西醫自助學堂，內容如下：

1、糖尿病成因及治療方法，自我血糖測試示範  
2、糖尿病足的足部護理，足部評估示範  
3、糖尿病飲食及體重控制，免費測量體重和脂肪比例  
4、運動的重要性，運動示範  
5、糖尿病的中醫治療與調攝，派發中醫優惠券  
6、社區支援，派發健康小錦囊

費用全免（共六節）；凡參加滿六節可獲贈血糖機一部。  
（一）由2010年7月5日至8月9日，下午5時正至6時30分（逢星期一至課）。  
地點：基督教聯合那打素佐敦健康中心（九龍佐敦道23號新寶廣場13樓全層）  
報名：何堅娘主任，2783 7628。  
（二）由2010年7月7日至8月11日，下午6時30分至8時（逢星期三上課）。  
地點：基督教聯合那打素社康服務廣福社區健康中心（大埔廣福邨廣仁樓地下19號）。  
報名：陳綺蓓主任，2638 6802。  
（三）由2010年7月10日至8月21日，下午2時至3時30分（逢星期六上課）。  
地點：基督教聯合那打素社康服務賽馬會和樂社區健康中心（觀塘協和街和樂邨居安樓26-33號地庫）。  
報名：呂亦陽主任，2344 3444。

調經暖宮艾葉

端午節剛過去，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，能避邪驅瘟。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《本草經集注》，歷代本草多有論述。《本草圖經》云：「此種灸百病尤勝，初春布地生苗，莖葉蒿，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，小兒臍瘕。」其性味辛、苦、溫，能散寒止痛、溫經止血。主治小腹痛、經寒不調、宮冷不孕、吐血、衄血、崩漏、妊娠下血；外治皮膚瘙癢；醋艾用於寒性出血症。凡陰虛血熱者慎服。

**艾葉果子**

新鮮艾葉少許洗淨，攪碎，揸汁備用；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；再加工花生碎粒和少許蔥花拌勻；將粉糰分成小粒黏連，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。

治皮膚瘙癢：艾葉10克，地膚子10克，白鮮皮10克，蒼朮10克，水煎洗。

季節食療

艾葉又名艾蒿、灸草、蕪艾、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。端陽節，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」之最好說明。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、興奮子宮作用；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、枯草桿菌等）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。

圖文：彭珍