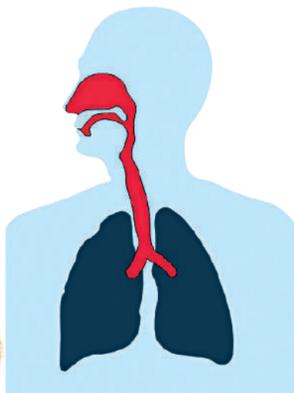


疫下呼吸系統疾病多發

中醫治喘證 首要辨虛實



▲喘證若屬實喘，以治肺為主，祛邪利氣。

呼吸系統疾病是現時香港的常見病及多發病。由於環境污染，吸煙等不良生活習慣，人口老化等因素，加上2019年發生、至今仍未消退的新冠肺炎疫情，呼吸系統疾病例如喘證在臨床上日漸增長，對公共衛生造成壓力。喘證在中醫學是一個獨立的病症，治療以辨證論治為核心，首要分清虛實。



黃耀
註冊中醫

預防從日常生活做起

日常生活當中，喘證病人應注重預防，包括——

- 日常保養：平時避風寒，忌煙酒，調情志；
- 飲食有節：進食清淡營養的食物，避免辛辣燥熱之品；
- 適量運動：加強自身體質，適量體能訓練。
- 穴位保健：可每天按壓合谷穴5至8次；合谷穴位於手背第1至2掌骨之間，第2掌骨橈側的中點處。



▲喘證病人的飲食宜清淡。



▲平日進行適量運動，有助預防喘證。

自從進入夏季以來，前來筆者診所求診的呼吸疾病患者人數明顯上升。當中以喘證為主訴的病人佔多數，亦有一定數量的咳嗽病人。

喘即氣喘、喘息。喘證是指患者以呼吸困難，甚至張口抬肩，鼻翼煽動，不能平臥為臨床特徵的病症。輕症患者僅表現為呼吸困難；重症患者稍動則喘息不已，甚至張口抬肩，鼻翼煽動。

實喘治肺 虛喘補腎

喘證在中醫學是一個獨立的病症，可發生於多種急慢性疾病過程當中，可見於現代醫學中的慢性支氣管炎、慢性阻塞性肺疾病（COPD）、支氣管哮喘、肺結核等。

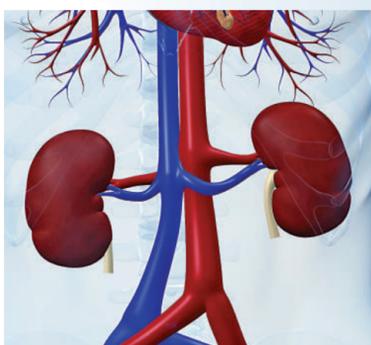
中醫治療以辨證論治為核心，喘證的辨證首當分清虛實。實喘者呼吸深長，氣粗聲高，伴有痰鳴咳嗽，脈數有力；虛喘者呼吸短促，氣怯聲低，少有痰鳴咳嗽，脈象微弱。

喘證的治療需分虛實。實喘治肺，祛邪利氣。虛喘以培補攝納為主，可補肺、健脾、養心，但尤重視補腎，腎為氣之根，納氣歸原，根本得固。

氣喘病例



▲喘證病人應避免煙酒。



▲中醫治虛喘尤重補腎，因腎為氣之根。

病案一

新冠病人 癒後現氣喘

女，83歲，退休人士。
初診，2022年6月16日。

患者2022年2月時曾確診新冠肺炎。現久行易氣喘，久坐後雙腳掌輕微水腫伴疼痛，平躺睡覺時軀體右轉可引致氣喘，日間常頭暈自覺如坐車船，眠差，易醒，夜尿2至3次，汗出多，無盜汗，易惡寒，納食可，大便3至4日一次，糞質乾結，排出困難，小便正常。右脈浮數，左脈沉，舌紅，苔膩。

二診，2022年6月20日。

患者久行氣喘消失，平躺睡覺時軀體右轉引致氣喘情況消失，頭暈減輕，久坐後雙腳水腫伴疼痛仍持續，眠差，易醒，夜尿2至3次，在服第二日藥後開始大便1日1次，質軟成形，小便正常。右脈浮數，左脈沉，舌紅，半邊苔膩，半邊無苔。

三診，2022年7月6日。

患者自述二診服藥過後氣喘消失。但數日前無明顯誘因下開始回復氣喘。現久行及睡覺氣喘，無頭暈，坐後雙腳水腫伴疼痛，眠差，易醒，夜尿2至3次，納食可，大便1日1次，質軟成形，小便清長。右脈浮數，左脈沉，舌淡紅，苔薄白。

治療：從初診時患者的症狀中可見一共有五個健康問題，喘證、眩暈、水腫、不寐、便秘。患者以喘證為主訴，當時筆者判斷此為喘證的表寒裏飲證，故以小青龍湯加減散寒化飲，另處方麻子仁丸潤腸通便。二診時病情減輕，但水腫仍然持續，故以五苓散加減作處方，當中保留前方小青龍湯的君藥（主藥）麻黃和桂枝宣通肺氣。三診和二診中間相隔大約半個月，二診後氣喘已消，但停藥十日後復發，故改以定喘湯加減對症下藥。

病案二

實證化痰平喘

男，46歲。職業：資訊科技界從業員。

初診，2022年6月19日。

患者七年前感冒過後一直氣喘、咳嗽至今。他日間經常氣喘、咳嗽，痰白質黏，需用力才能咳出痰，氣喘可喘致發出雞鳴音，夜間氣喘明顯加重致影響睡眠，精神尚可，納食可（生醃飲食為主），大便1日1次，質爛，小便正常。脈浮，舌淡，苔薄白。

患者由於自覺久病體虛，每天自行服用金匱腎氣丸，但效果不理想。

筆者當時認為患者雖患病七年，但他就診時形體壯實，正當壯

年，說話時聲高氣粗有力，病理產物痰白質黏，浮脈，應仍屬實證。判斷該病為喘證的痰濁阻肺證，以祛痰降逆，宣肺平喘為主要治法。

二診，2022年6月23日。

患者服藥後氣喘、咳嗽次數明顯減少，痰白質黏仍難咳出，納食可，大便1日1次，質軟初診時成形，小便正常。脈浮，舌淡，苔薄黃。

治療：患者曾因腰痛再次就診，表示二診後氣喘、咳嗽已減輕許多，不再影響日常生活。他就診時的表現和身體情況偏向實證，所以在初診及二診時，皆以化痰平喘為主要治療思路。

腳趾尾「筋傷」反覆疼痛

中醫生活

不知大家有沒有試過，腳趾尾撞到硬物的經歷。一下床拖鞋一滑，向某個櫃角撞去或者轉身腳趾尾撞到硬物，感覺非常疼痛，每活動到腳趾尾就通入心扉。為了止痛，大家或會用藥油按摩一下腳趾尾，稍有舒緩後繼續反覆發作。其實，這只是常見第五趾趾關節軟組織損傷，又稱「筋傷」。

腳趾尾撞傷的疼痛，一般分為兩種，一種傷及骨頭，另一種傷及筋肉。今次主要講述「筋傷」的部分。由於外力的撞擊，致筋肉受傷，機體為修復軟組織分泌炎症因子，保護受損部位，然後出現俗稱的「發炎疼痛」。另一種則傷及骨頭。由於外力撞擊致骨斷或裂，發生骨移位，一旦出現骨頭移位，意味附着在骨頭上的軟組織必定有損傷，亦會導致「發炎疼痛」。

嚴重可致骨折

一般來說，腳趾尾撞傷的疼痛，大多數患者會自行用藥油塗抹一下就草草了事。其實腳趾尾損傷有輕重之分：較輕者為軟組織損傷，嚴重者可導致骨折。若為軟組織損傷，患者局部疼痛腫脹，經過系統治療，大約在三星期內基本好轉。而骨折除了症狀上的疼痛外，還伴有骨裂處劇烈的疼痛、骨摩擦音、血運障礙，甚至麻痺等等，治療上則需要復位、固定、手法

治療及運動康復治療等等，治療期約三個月才大致康復。所以病人受傷後要盡快求醫，以免耽誤病程。

無論傷及筋肉或者骨頭，均會伴隨着一些軟組織損傷，所以治療上均要針對軟組織進行系統治療。西方醫學上，會處方一些消炎止痛的藥物，消除患者的疼痛、腫脹的不適，利用身體的康復機制使患者盡快痊癒。中醫則以藥物、針刺、手法治療及外敷藥物等等多方面照顧患者的需要。

針刺及手法治療，可疏通患者經絡，消除血腫，令炎症疼痛不適症狀減輕，提升患者生活質量，促進機體康復。再加以外敷藥物，長時間接觸患處，治療效果更好。

藥膳方面，急性期以行氣活血止痛為主；緩解期則以活血化痰及強壯筋骨為主。

藥膳



黃堅峰
註冊中醫

專科治療各種骨關節痛症
香港骨傷及脊椎專科診所
主診醫師

▼若腳趾尾受傷反覆疼痛，宜盡快求醫。

桃仁粥

材料：桃仁15克、紅糖30克、米50克。

做法：桃仁搗碎，水浸後磨汁去渣，加入紅糖、米，水400毫升，一起煮爛。

功效：每天服用2次，連續2周，具有活血止痛的功效。

當歸排骨湯

材料：當歸10克、骨碎補15克、續斷10克，新鮮排骨或者牛排骨250克。

做法：所有材料放鍋中，加入500毫升水，燉煮1.5小時。

備註：連湯帶肉一起服用，隔天1次，連續服用2周。

當歸生薑羊肉湯

材料：當歸20克、生薑12克、羊肉300克。

做法：所有材料放鍋中，加水1500毫升，煲煮1.5小時。

備註：吃肉喝湯，隔天1次，連續服用2周。可與當歸排骨湯交替服用。

功效：活血化痰、強壯筋骨

白朮健脾祛濕

藥食同源

有些人經常飲「祛濕茶」，煲「祛濕湯」，原因是怕「濕」，尤其是脾胃氣虛導致的濕困中焦，人們出現食慾不振、神疲乏力、腹瀉瀉等情況。此時，不妨用白朮煲粥來祛濕。

白朮屬於菊科植物，入藥用其根。味苦甘，性溫，具有補氣健脾，燥濕利水，止汗，安胎等功效，常用於治療消化不良、慢性下痢、食慾不振、四肢無力及浮腫等症狀。現代藥理研究表明，白朮有增強機體免疫功能、抗潰瘍、抗氧化、利尿、延緩衰老等作用。

白朮陳皮粥

材料：炒白朮10克、陳皮3克、大米50克。
做法：所有材料放鍋中，加適量清水，熬成粥。
功效：補氣健脾、和胃，適用於脾胃虛弱、食慾不振的人。



▲白朮有燥濕利水功效。