



久咳不癒，須關注鼻水倒流。

久咳不癒 鼻水倒流須警惕 中醫治理 疏散風邪

中醫治療鼻水倒流導致咳嗽方法

此處筆者主要提供一下中醫治療鼻水倒流導致咳嗽的方法，中醫治療咳嗽最經典的名方「二陳湯」（包括半夏、陳皮、茯苓、甘草、烏梅等）及「止嗽散」（包括百部、紫菀、白前、陳皮、荆芥、桔梗、甘草等），在治療此類咳嗽時療效不佳，或治療不能立竿見影，而咳嗽病因在於氣管或肺部，此二方可有用武之地。

既然此咳嗽與鼻部有關，可使用另一經典名方「蒼耳子散」（包括蒼耳子、辛夷花、白芷、薄荷等）為基礎方進行醫治，此處方能夠疏散風邪、通利鼻竅，具有保護鼻黏膜的功效，常常用於急性及慢性鼻炎、過敏性鼻炎、鼻竇炎等的醫治，所以臨床治療咳嗽時，不可忽視「蒼耳子

散」及其他治療鼻部疾病的中醫處方，例如「辛夷散」、「辛前甘桔湯」、「通鼻湯」等。以治鼻之方為基礎方治療咳嗽，再辨別陰、陽、表、裏、寒、熱、虛、實等進行藥物加減，此類咳嗽的治療將會得心應手。應當留意的是，咳嗽若為鼻水倒流結合氣管及肺部疾病，處方應合它方以顧周全。



二陳湯

近年來香港咳嗽的市民隨處可見，自2019年至今，不僅新冠病毒仍然存在，其他新的流感病毒亦肆虐全港，患病康復後，很多市民往往仍然咳嗽不斷，雖已求助中醫及西醫，但咳嗽卻反反覆覆，很久不能痊癒。筆者在近幾年接觸並治癒不少這樣的患者，究其原因，其實在於鼻水倒流。近幾年，新冠、流感或感冒康復後，都容易出現各種鼻水倒流的症狀，特別是鼻水倒流導致的咳嗽。此類咳嗽如果按照中醫傳統的辨證論治或西醫常規使用止咳藥、化痰藥等都難以取得滿意效果；並非是中醫與西醫不能夠醫治這樣的咳嗽，只是思路不對而已，若思路正確，醫治這樣的咳嗽，中西醫都能夠取得顯著的療效。

◆文：香港中醫學會秘書長石華鋒註冊中醫（本版註明外，均為資料圖片。）

鼻水倒流，又稱鼻後滴流綜合症，是鼻黏膜過度分泌黏液導致的一系列症狀。鼻水倒流有生理性和病理性，生理性的鼻水倒流指鼻黏膜每日可分泌1至2公升正常的黏液，以保持鼻及咽喉濕潤。今期主要探討病理性的鼻水倒流，非正常倒流的黏液會積聚在咽喉部位，隨着呼吸，空氣來回吹動倒流的黏液，就會令人咽喉受刺激，導致咽癢咳嗽，有時候為乾咳，有時候感覺有痰但又咳不出，即使咳出也是一些比口水濃稠一些的黏液，可見透明色、白色或黃色，這是典型的鼻水倒流導致的咳嗽，臨床上很容易被誤診為氣管敏感、咽喉炎及氣管炎。

這樣的咳嗽常常還會在夜間躺下時加重，這或許是躺下時的姿勢更容易令鼻水倒流而致；有在講話中途或運動中途嗓子突然非常癢癢而咳嗽不止，這與空氣更多更快地來回吹動咽喉的黏液有關。另外，還有一些鼻水倒流的症狀，例如清嗓子、聲音嘶啞、咽喉疼痛、咽喉異物感甚至導致至睡眠呼吸困難等。



石華鋒註冊中醫

推薦湯飲

在此，筆者推薦一款湯飲，幫助舒緩鼻水倒流導致的咳嗽——通鼻止咳飲。

通鼻止咳飲

藥材：白芷10g、辛夷花（布包）6g、蜜百部6g、蜜紫菀6g、白前6g、甘草3g

做法：洗淨藥材後，將藥材及800ml水放入煲內，浸半小時，以大火煲滾後，再轉細火煲30分鐘，去渣取液，可得到約300ml至400ml湯水，裝入保溫壺內，先以鼻吸取藥味5分鐘（即中藥薰鼻5分鐘），再將湯飲倒出放溫服用。

功效：通鼻竅、止咳喘

註：由於患者體質不同，請向自己的中醫師查詢後再服用。



白芷



百部



辛夷花



白前



甘草



紫菀

八段錦



除了服用通鼻止咳飲之外，市民亦可透過以下方式，舒緩鼻水倒流導致的咳嗽。

1. 購買洗鼻器，以生理鹽水（38-40°C水溫）洗鼻，連續一星期以上。
2. 多飲熱水，以增強新陳代謝。
3. 睡眠時墊高枕頭，或進行左側或右側睡，避免倒流的鼻水直接刺激咽喉。
4. 避免食用刺激性的食物及飲品（包括辛辣、煎炸、過酸、過鹹、過甜等食物）。
5. 戴口罩，以減少咽喉再受其他過敏源的刺激。

在咳嗽治癒之後，市民都應加強身體鍛煉，最好可以學習太極、八段錦、回春功等傳統氣功，以提升正氣，抵禦病邪，調和身心，益壽延年。

鼻水倒流的常見症狀：

致咳嗽。異常的鼻水倒流會刺激咽喉而



- 一·喉嚨痕癢；
- 二·咳嗽，乾咳或咳少量黏液為主；
- 三·咳嗽在夜間躺下時加重；
- 四·咳嗽在說話及運動時加重；
- 五·咽喉有痰，喜歡清嗓子；
- 六·咽喉疼痛；
- 七·咽喉異物感；
- 八·嚴重時，導致睡眠時呼吸困難。

食得健康

哈密瓜入饌的「爵士湯」 清潤芬芳滋陰補益

早前，譚仔雲南米線推出全新期間限定「焗排骨·螺片配哈密瓜爵士湯米線」，以哈密瓜入饌的「爵士湯」，湯底清甜滋潤，配以焗排骨和香氣濃郁的螺片，靈感正是來自此款充滿港式情懷的名湯，甘香的哈密瓜在熬製過程中慢慢融化，令每口湯均滲着瓜肉的清甜味，清潤芳芬，滋陰補益。

同時，餐廳還推出全新小食「釀燒野菜雞翼」，以爽脆的切絲蔬菜釀入雞翼之中，再以猛火燒烤，皮脆肉嫩的雞翼，豐富油香之中帶有蔬菜的清爽。而兩款全新的chill 爽特飲與米線一樣以水果為主，「蜜桃多多」以香甜爆汁的蜜桃配搭益力多，能維持腸道健康；「青蘋果青瓜特飲」用兩款超「營」綠色蔬果作主角，清爽的青瓜和酸甜適中的青蘋果碰撞出冰爽滋味，解熱冰爽，正好沖散夏季潮濕悶熱之感。

◆採、攝：雨文



▲焗排骨·螺片配哈密瓜爵士湯米線、釀燒野菜雞翼及蜜桃多多

女性青春發育



梁冬陽

中國女子跳水小將全紅嬋、陳芋汐得到奧運高台跳水金銀牌，另一位小將張家齊在電視上解答跳水的每個動作，很喜歡她們三個在2020年東京奧運並肩作戰，如今又在巴黎奧運中為國爭光，無論她們哪一個都是我們中國的驕傲，看見她們身上貼着膠布，以及平時艱苦的訓練，為了在青春期中不會長得太胖太重而節食，最後奪得冠軍，自豪之餘難免心痛。

由於青春期中雌激素水平升高和生長激素分泌增加，引起有關女性青春期的變化：

- 一·脂肪分布的變化：
 - 一脂肪會逐漸從臉頰、肩膀、臀部、大腿增加分布。
- 二·體重和身高的變化：
 - 一身高通常會在12至16歲之間達到高峰，平均增高速度為每年5至10cm。
 - 一體重增加速度每年為3至5公斤。
- 三·身體組成的變化：
 - 一脂肪組織佔體重的比例由15%至20%增加到20%至30%。
 - 一肌肉組織的相對下降。
- 四·骨骼發育的變化：
 - 一骨骼長骨會迅速增長，特別是髖部和肩部的骨盆寬度也會增大。
- 五·情緒的變化也是青春期中常遇到的問題，不開心、易怒、情緒不穩定，間中都會發生，所以朋友之間的互相照顧和支持，對成敗得失的承受力等都是一度度難關。

這些生理變化形成女性成熟的體型，這對跳水運動員的骨骼、肌肉的柔軟度，跳水時水面的撞擊增加難度和水花等都會有影響，每天超強度的訓練、超乎常人的運動量、承受各方面的壓力等，他們所受的苦外人難以體會到。高台上一分鐘台下十年功，當中不知流了幾多血和汗。運動員要經過教練、營養師用科學的方法刻苦訓練，才能保持好的身材。

我們普通女性青春期中要有均衡飲食、適當運動、足夠睡眠、釋放壓力、交一些好的朋友，互相鼓勵、互相扶持，一同成長是安然度過青春期的關鍵。



美味便利店

灣愉景新城



「美味便利店」登陸港灣愉景新城

集食買玩打卡體驗 限定「美味便利店」

由即日起至8月18日，百年醬料品牌李錦記於灣愉景新城推出的首個暑假限定「美味便利店」正式開業，集食、買、玩及打卡體驗於一身，讓一家大小及年輕人發掘最便利的美味。「美味便利店」以「隨時隨地，時嘗美味」為主題，門口特設兩米高巨型舊裝特級蠔油，十分搶眼。現場設有各式小道具，大人和小孩都可發揮創意打卡留念，讓消費者隨時隨地品嚐更好的味道！

今次，品牌更聯乘澳洲人氣意式手工雪糕店 Gelato Messina 推

出兩款會場限定醬料口味手工雪糕，分別為「蠔之味」——蠔油芝士蛋糕意式雪糕配檸檬醬及窩夫脆脆；以及「豆味濃」——豉油豆腐花意式雪糕配粒粒豉油布甸及豉油麻糬，鮮味與豉味濃郁的醬料與雪糕結合，擴闊大家對醬料用法的想像。

另外，參觀人士可參與親子互動遊戲「準備好味」，在便利店內搜集指定食材印章，即有機會贏得禮品，過程中可了解如何運用醬料，輕鬆煮出餐廳水準的佳餚。同時，「美味便利店」發售品牌在香港市場之全新產品，如「頭道原釀減鹽頭抽」、四款「日韓方便醬」及「勁麻青花椒油」，現場更設期間限定優惠。



美味扭蛋



一套五款精緻的扭蛋



全新產品

◆兩款會場限定醬料口味手工雪糕

◆文：雨文