

鼻塞，這個看似微不足道的小毛病，實則困擾着無數人的日常生活。試想一下每當夜晚躺下，本該是放鬆的時刻，卻因鼻塞轉轉難側，難以入睡。清晨醒來，你所感受到的不是愜意陽光，而是張開嘴巴、努力地呼吸每一口空氣，這些小問題雖然不會出人命，但卻嚴重影響人的生活品質。事實上，即使是普通鼻塞，也與全身各個臟腑息息相關，要治療慢性鼻塞，中醫講求整體觀，必須從肺、脾、腎三臟着手調理，才能達到標本兼治的效果。

●文：香港中醫學會副會長
王錦超註冊中醫師 圖：資料圖片

現代醫學將鼻塞歸因於鼻腔氣流受阻，主要機制包括鼻腔結構異常和鼻黏膜功能紊亂。其結構性因素如鼻中膈彎曲、鼻甲肥大、息肉或腫瘤；功能性因素則包括過敏性鼻炎、非過敏性鼻炎、感染（感冒、鼻竇炎）及血管運動性鼻炎等。

至於中醫學則將鼻塞稱為「鼻窒」，認為這是由於外邪侵襲或臟腑功能失調，導致鼻竇氣機不暢的表現，可分為實證與虛證兩大類。實證多由風寒、風熱、濕邪等外邪侵襲，或內生痰濕、氣滯血瘀導致鼻竇阻塞；虛證則常因肺、脾、腎等臟腑氣虛，無法上輸精微物質濡養鼻竇，致使鼻竇失養、功能減退。而我們平時所指的慢性鼻塞，則屬於後者。



▲王錦超註冊中醫師

●如每晚躺下或清晨醒來都出現鼻塞，雖看似小毛病，但確實困擾着日常生活，因此要正視問題的背後原因。

鼻塞是氣機不暢的訊號

中醫認為「肺主宣發肅降」，肺氣能夠宣發衛氣至體表，形成保護屏障。當肺氣充足，宣發功能正常，鼻竇自然通暢；若肺氣虛弱，衛外不固，外邪便易侵襲鼻竇，導致氣機阻滯。在臨床上，過敏性鼻炎患者常見的晨起鼻塞、噴嚏連連，多與肺氣虛寒有關，這與現代醫學認識的鼻黏膜血管調節功能紊亂、過敏反應導致血管擴張及組織水腫有着對應關係。

「脾為生痰之源，肺為貯痰之器」。脾主運化水濕，當脾虛失運，水濕內停，凝聚成痰，上犯於鼻，則導致鼻塞、流涕。這類患者常伴有食慾不振、腹脹、大便稀溏等症狀，且鼻塞多在飯後或食用生冷食物後加重。

「腎主納氣」，與呼吸深度密切相關。腎精虧虛時，氣不歸元，呼吸淺表，鼻竇失於溫煦，易致鼻塞。這類鼻塞特點是病程長、反覆發作，伴有腰膝酸軟、畏寒肢冷等腎虛表現。以上觀點都反映了中醫學十分重視整體觀念，即使一個普通的鼻塞，也和全身各個臟腑有所關連。因此，要治療慢性鼻塞，中醫也必須從整體出發，以調補肺脾腎三臟為主要思路，才能達到標本兼治的效果。

有趣的是，連現代醫學也越來越認識到鼻塞的多因素性及全身性聯繫。例如，胃食道逆流可刺激鼻黏膜引發炎症；甲狀腺功能減退可導致黏膜水腫引起鼻塞；女性月經周期中激素變化也會影響鼻黏膜血管舒縮狀態。這些發現與中醫整體觀念不謀而合，都指向鼻塞不僅是局部問題，更是全身狀態的反映。



●適度運動有助增強肺脾功能。

中醫秘術紓緩慢性鼻塞 從肺脾腎調理標本兼治

宣通鼻竇的神秘小妙招

一、穴位按摩法

迎香穴：位於鼻翼外緣中點。用雙手指腹按壓此穴，有酸脹感為宜，每次按壓3-5分鐘，能直接疏通鼻部氣機。現代研究顯示，按摩迎香穴可調節鼻腔血管舒縮，減輕充血水腫。

印堂穴：兩眉頭連線中點。用指腹輕柔按壓，可調節鼻腔前部血流，緩解鼻塞伴隨的頭昏沉重感。

合谷穴：手背第一、二掌骨間，偏食指側，亦即平時所說的「虎口」。所謂「面口合谷收」，按壓此穴能疏散頭面風邪，通利鼻竇。它是一個相當古老的方法，它的作用機制可能是通過神經反射調節面部血流分布，從而減輕鼻黏膜充血，達到紓緩鼻塞的效果。



▶按壓迎香穴

二、呼吸導引法

只要鼻沒有完全阻塞，均可嘗試「腹式呼吸法」：閉上眼睛，放鬆全身，盡量用鼻子緩慢深吸氣，感受腹部隆起；然後緩慢用口呼氣，感受腹部收縮。過程愈慢、愈放鬆，效果愈好，不少人在幾分鐘後鼻塞已有所緩解。



●腹式呼吸法

三、妙用洋葱

鼻塞時，切開一個新鮮洋葱，使它靠近鼻子並用力吸氣數下，利用洋葱釋放出來的揮發油成分，於刺激並收縮鼻黏膜血管，使鼻塞減輕甚至消失。

不過，由於鼻塞的成因複雜，上述方法的成效因人而異。如果鼻塞情況嚴重或反覆出現，則建議諮詢中醫師意見，以尋求專業協助。



●妙用洋葱可使鼻塞減輕。



●規律作息對預防鼻塞復發至關重要。

要治本就要「治未病」

對於偶發性、輕度鼻塞，徒手通鼻塞方法有機會可以一蹴而就。但對於慢性、反覆發作的鼻塞，需要從根本上調整身體狀態。中醫強調「治未病」，預防鼻塞復發需從以下方面着手：

保暖避風：根據氣候變化及時增添衣物，特別是頸背部保暖，以防受風邪侵襲。

節制飲食：避免過食生冷、油膩、辛辣食物，這些易損傷脾胃，滋生痰濕。

適度運動：如太極、八段錦、散步等緩和運動，有助於促進氣血流通，增強肺脾功能。

規律作息：保證充足睡眠，避免過度勞累，這對固護正氣、預防鼻塞復發至關重要。



高鈣梳打餅零食健康選擇

原來零食也可以兼顧健康？香港本地品牌「小牧味屋」為大家的健康小食增添全新選擇！奇亞籽三色藜麥黑松露味高鈣梳打餅，以香濃黑松露味作開場，奇亞籽與三色藜麥則為餅乾增添香脆口感，創新打破傳統梳打餅的常規風味。其梳打餅選取高品質酵母，確保每款口味

都健康有益、口感爽脆；並堅持採用優質小麥粉，加入高鈣成分，讓每一口不僅香脆可口，更能夠為身體提供營養補給。同時，配備獨立包裝設計，令享用時更方便衛生。而且，梳打餅還富含膳食纖維與抗氧化營養，讓你享受零負擔的輕零食體驗，老少皆宜。



●黑松露口味高鈣梳打餅

蛋白咖啡健康提神飲品



●蛋白咖啡

受「韓風」多年來的吹襲，手搖咖啡已成為一種潮流風格與生活態度，亦是繁忙都市人每日必備的提神飲品。叁七廿一為港人帶來全港首創的蛋白咖啡（Protein Coffee），從提神醒腦到營養補給，為每一位追求健康與高品質生活的都市人提供全新飲品選擇。品牌選取高品質分離乳清蛋白，每杯

蛋白咖啡含有20克高純度分離乳清蛋白及183毫克咖啡因，讓你在提神醒腦的同時，補充每日所需蛋白質，助力肌肉修復。每杯熱量低於100千卡，保留傳統美式咖啡的低熱量與純淨咖啡豆香氣兩大特色，並透過優質蛋白的加入，提升整體風味層次，讓蛋白飲品不再單調。

●文：雨文

肥胖增加乳癌與子宮癌風險



梁冬陽醫生

這些都是必須要清楚的。

身高體重指數（BMI）= 體重（kg）/ 身高（米）²，一般而言，BMI值介乎18至23為正常範圍，超出25則為肥胖。

如果肥胖，特別是更年期後的肥胖女性，因為脂肪組織產生大量的雌激素，可以刺激乳房和子宮內膜增生癌變。因乳房組織是脂肪組織，肥人比瘦人難早期發現，增加診斷和治療的難度以及復發機會，哪怕是同一個乳癌，如果用標靶治療，體重高的人所需費用亦會更高。

脂肪過多，引致非酒精性脂肪肝，形成肝硬化後增加肝癌的機會。

肥胖也增加腸癌、胰臟癌的機會。除此之外，肥胖可能會增加女性壓力性小便

失禁，皮膚皺褶容易發炎、生癬癢瘡、破損。肥胖可引致膝關節、腰椎退化疼痛。

肥胖會增加一些慢性疾病的風險，例如高血壓、糖尿、高膽固醇血症、心血管病、中風、睡眠窒息、不孕症、腦退化症等，直接影響生活質素。不同類型的肥胖人士，可能因自我形象受挫而出現抑鬱情緒或心情低落，甚至不願出門見人，影響社交活動及日常生活圈子。

減肥最重要是幾方面配合：

·減少多糖、多碳水化合物的飲食，例如粥、粉、麵、飯、麵包、太甜的水果，在咖啡、奶茶、檸檬茶、珍珠奶茶裏盡量減少糖分的攝取。

·多做運動，可以每天行45分鐘至1小時，1日行一萬步，可以的話做一些跑步、伸展運動。既可以吸收新鮮空氣。更可鍛煉肌肉和關節，減脂肪、減肚紋，令鬆弛的皮膚緊緻。

飲食和運動貴在持之以恆，不能霎時衝動去做，這樣的話即使暫時減了體重也很快會反彈。除此之外，也可以食藥或者打針，當然這些要經醫生評估是否適合後才能夠進行。