

某個秋高氣爽的早上，五十歲的陳小姐拖着疲倦的身軀來到我的診室。原來她的支氣管擴張舊疾復發，今次已經連續咳嗽兩個多星期，症見咳嗽氣促、痰多難咯，甚至出現咳血。以往每次發作均需服用抗生素，但近年她明顯感覺體質下降，走路易喘、食慾減退，且容易疲倦，狀況已嚴重影響工作與生活，因此這次前來尋求中醫調理，希望強化體質。

●文：香港中醫學會教育研究基金會主席 唐麗雯中醫師
圖：中醫師提供、資料圖片



●支氣管擴張屬於氣道永久性擴張，反覆感染的慢性呼吸系統疾病，常見症狀包括長期咳嗽、大量膿痰、反覆咯血，部分患者可伴見呼吸困難或胸痛。
AI生成圖片 take care

急緩並治 強化體質 防復發

中醫調理支氣管擴張患者

支氣管擴張屬於氣道永久性擴張、反覆感染的慢性呼吸系統疾病，常見症狀包括長期咳嗽、大量膿痰（尤以晨起為甚）、反覆咯血，部分患者可伴見呼吸困難或胸痛。

中醫認為，肺主氣、司呼吸，主通調水道；脾主運化水穀精微，為氣血生化之源。若外邪犯肺，肺之宣發肅降與通調水道功能失調，氣不布津，津凝為痰。肺、脾兩臟同屬太陰，肺氣不降則脾失健運，津液輸布失常，痰濕內生，上漬於肺，正所謂「脾為生痰之源，肺為貯痰之器」。支氣管擴張之所以反覆發作，乃久病傷腎、

元氣不足所致，故此病核心病機為肺、脾、腎虛為本，痰、熱、瘀為標；久病耗氣傷陰，肺葉失養，以致正虛邪戀。

本次案例中，陳小姐長期處於高



●唐麗雯醫師

強度工作狀態，臟腑精氣虧虛，復因秋燥傷肺，肺氣受損，津液不布，鬱而化熱生火，蒸液成痰，痰熱壅肺，灼傷肺絡，故而誘發本病。

本病治療遵從「急則治其標，緩則治其本」之原則。經過一周中藥調理，以清熱化痰、化痰止血為主，配合針灸扶正固表、強化免疫，陳小姐咳嗽迅速緩解。惟筆者叮囑，仍需持續中醫調理一段時間，以鞏固體質、降低復發風險。氣道擴張雖難以短期逆轉，但正氣可漸次培補，生活品質亦能獲得明顯改善。

穴位按摩

尺澤穴

位置：肘窩橫紋外側，肱二頭肌肌腱橈側凹陷處。

作用：清肺降氣，止咳止血。

做法：咳嗽難忍、痰中帶血絲時，用拇指用力按揉，酸脹為度，左右各3分鐘。

膻中穴

位置：兩乳頭連線中點。

作用：氣之會穴，寬胸理氣。

做法：當胸悶、氣短、情緒

鬱悶得透不過氣時，用掌根順時針輕揉，力度柔和，邊揉邊深呼吸，能立刻覺得胸口那塊大石鬆動了。

足三里穴

位置：外膝眼下四橫指。

作用：健脾化痰、培補後天。

做法：每天艾灸10分鐘或拇指按揉左右各5分鐘，痰多、身體困重、沒胃口的，這一穴是斷痰的關鍵。

支氣管擴張患者 飲食禁忌

- 一、避免食用溫熱辛辣的食物，例如羊肉、牛肉、燒鵝、韭菜、荔枝、龍眼、榴蓮、芒果等溫熱的食物，或辣椒、胡椒、生薑、蔥、蒜以及燒烤等辛辣的食物，都要盡量避免。這些食物可能會刺激支氣管，容易造成感染反覆發作。
- 二、減少葷腥和油膩食物的攝入，如油炸食品，因為這些食物可能會增加體內痰液的產生，阻塞氣道，從而加重咳嗽和咳痰的症狀。
- 三、忌食寒涼生冷的食品，如雪糕、冷飲以及螃蟹、生蠔等海鮮。這些食物不僅可能刺激呼吸道，還可能損傷陽氣，使得人體抵禦外邪的功能下降，導致身體容易受涼感冒，造成支擴反覆發作。
- 四、嚴戒戒煙戒酒，酒精會加劇支氣管擴張症患者的心肺負擔，而香煙煙霧則會刺激氣道，加劇呼吸道的炎症。

預防支擴急性發作方法

一、注意保暖

秋季晝夜溫差大，患者應根據天氣變化適時增減衣物，尤其是在早晚氣溫較低時，以避免受到寒冷刺激而引發支氣管痙攣或感染，特別注意頸部和胸部的保暖。

二、做好個人衛生防護

養成良好的衛生習慣，勤洗手以防止細菌和病毒傳播。在感冒流行季節，盡量避免與感冒患者接觸。在公共場所或人群密集的地方佩戴口罩，以減少感染風險。

三、保持良好的室內環境

定期開窗通風，引入新鮮空氣，保持家庭環境的清潔，定期清洗床上用品、窗簾和地毯，以減少塵蟎和黴菌的滋生；使用加濕器可以有效提高室內濕度，減少空氣乾燥對呼吸道的刺激。

四、保持適度運動

適當的運動有助於提高身體的抵抗力，選擇散步、太極拳、八段錦、瑜伽等低強度的鍛煉，增強肺功能；鍛煉時應在天氣較好的時間段進行，避免在空氣品質差或氣溫過低時進行戶外運動。

五、避免接觸過敏原

秋季外界過敏原較多，尤其是花粉和灰塵，在花粉濃度較高的時段，盡量減少外出活動。

細味粉紅下午茶 一口甜蜜支持女性健康



每年十月是全球關注乳癌及女性健康的「粉紅十月」，粉紅色象徵溫柔與希望，亦代表大眾對患者及其家人的支持與鼓勵。今年十月起至12月15日，香港柏寧酒店聯同香港遺傳性乳癌家族資料庫，以及由藝人廖碧兒創立的Qi Coffee，於Ebb & Flow推出期間限定粉紅下午茶及限量版粉紅蛋糕，將關愛化作一場甜蜜而富有意義的午後約會，讓大家在享受精緻甜點的同時，以實際行動支持女性健康。

是次合作將時尚的粉紅元素與Qi Cold Brew冷萃咖啡所提倡的健康生活理念融入下午茶體驗之中，呈現兼具健康與層次感的味蕾享受。粉紅下午茶及粉紅蛋糕銷售收益的10%，將直接捐贈予香港遺傳性乳癌家族資料庫，協助高危遺傳性乳癌、卵巢癌及前列腺癌家庭獲得基因測試、專業諮詢及預防支援服務。

鹹點與甜品的設計靈感源自Qi冷萃咖啡的功能性理念。Qi Cold Brew採用長



●紅寶石朱古力開心果蛋糕

時間冷萃工藝製作，口感順滑細膩，並帶有微氣泡層次，同時加入不同天然材料及功能性成分。其中兩款點心便運用了「Qi冷萃咖啡Balance」入饌，包括「慢烤手撕牛肉迷你三文治」，其牛肉經冷萃咖啡醃製後再慢烤，肉質軟嫩且散發淡淡咖啡香；另一款則是以冷萃咖啡製作啫喱的「車厘子奶凍配冷萃咖啡啫喱」。至於鹹點「蟹肉薑黃鷹嘴豆泥配千層薄脆酥皮撻」，其靈感則來自加入薑黃浸泡的「Qi冷萃咖啡Flow」。

甜品方面，一系列迷人的粉紅甜點令人眼前一亮，包括「紅寶石朱古力開心果蛋糕」、「紅莓慕絲撻」及「玫瑰士多啤梨棉花糖」等。飲品方面，Ebb & Flow特別準備三款夢幻特調飲品。其中「Pink Cloud」融合「Qi冷萃咖啡Balance」，入口帶有清新的橙香，配搭頂層夢幻而綿密的雜莓粉紅忌廉，口感清爽醒神；另外兩款則為以Qi冷萃咖啡調製的雞尾酒，包括「Cold Brew Libre」及「Cold Brew Martini」。

●文：雨文 圖：酒店提供



●期間限定粉紅下午茶



●粉紅甜點



●Cold Brew Martini及Pink Cloud

●文：王正亮 五行多維度

眼睜未為真(下)——

曹操誤殺呂伯奢

承接上集「流言動搖慈母」，下集再看「親眼所見如何誤殺良善」——曹操與呂伯奢的千古悲劇。

東漢末年，曹操逃離董卓追捕，投宿故友呂伯奢家。夜半，曹操聽見廚房傳來磨刀與食器之聲，親眼所見是「呂家備刀、意欲圖己」——左枕葉（木）收進「磨刀」畫面，右枕葉（水）的社交善意聯想（「或許是殺豬款待」）卻被徹底壓制。此時左腦（屬金）啟動直線推敵：磨刀一殺人一圖我財命。

更深層推力來自右腦前額葉上部（屬火）——火性追逐理想與極端要求，曹操正處逃亡高壓，上部火性將苛求放大為「寧可錯殺」的極端決斷。枕葉對上的左腦區（屬土）本應沉穩深慮，卻在生死關頭失去耐力；而枕葉

對上的右腦區（屬木）催促奮發求存，令「先下手為強」成為唯一選項。

最終左腦前額葉（屬金）完成「審時度勢」的算計——金性追求獲得感與成就感，在此扭曲為「生存優先」的冷酷邏輯；右腦前額葉下部（屬土）本應沉穩總結，卻在火性灼烤下給出「殺」的莽撞結論，勇氣變質為衝動。曹操拔劍夜殺八人。

殺完才發現，呂家是在磨刀殺豬準備款待他。真相大白之際，曹操既而悽愴——此時右枕葉（水）的善意聯想嫋嫋來遲，左腦區（土）的沉穩反思終於浮現，但一切已無法挽回。那句「寧我負人，毋人負我」，正是左腦解釋器在事後為了填補「誤殺良善」的認知裂痕，重新穿鑿附會出的「合理化故事」。