

冬日健肺 宜滋補潤燥



註冊中醫師李浩然表示，冬季是補肺的好時機，可以多飲用補肺湯水，暢通肺氣、保養肺部。

中醫養生 | 記者：Karena 圖片：受訪者提供（部分）

冬日天氣寒冷，容易因乾燥而患上感冒、咳嗽，加上每日仍有過萬宗新冠確診個案，市民更要着重護養肺部。記者專訪註冊中醫師李浩然，建議可多吃五款滋陰潤燥、補肺氣的食材，以及多做靜態運動及按壓三個穴位，並推介三款補肺食療，由飲食入手養肺。



若外邪侵襲肺部，會出現發燒、感冒、發冷等症狀，故冬日外出必須注意保暖。

冬至過後天氣寒冷、氣溫變化大，容易傷肺氣，註冊中醫師李浩然表示：「肺主呼吸、主皮毛，肺氣充足時可形成人體保護網，抵抗外邪。如果肺氣虛弱，對外界溫差反應大，當外邪侵襲時，必先傷肺。正氣不足容易有咳嗽問題，還有多痰、聲沙、喉乾、氣喘、慢性肺病、皮膚乾燥等症狀，肺氣虛的人士要特別注意。」

多吃五款食材養肺

養肺的重點是滋陰潤燥，以潤肺為主，李醫師解釋：「一般人可以多服用補肺氣的藥材煲湯飲用，如黨參、北芪、南北杏，又或藥效較強的鱸魚肉，而雪耳、沙參、麥冬、雪梨、玉竹、海底椰則着重潤燥補肺。」除了煲湯外，李醫師建議有五款食材可以多吃：「乳鴿性平味鹹，補肺益腎，益氣養血，屬陰陽兩補之食物；山藥性平味甘，同時能補脾養胃、補肺生津、補腎澀精；川貝苦甘微寒，功效清化熱痰，潤肺止咳，散結消腫；鱈魚（白鱈）性平味甘，補益肺氣，陰陽兩補，亦有健脾功能，《本草綱目》指可使人強壯有力；百合味甘，性微寒，能養陰潤肺止咳，清心安神。以上五款日常生活中容易買到的食物，無論是作為煲湯材料抑或單個煮來吃，對肺臟都有不同益處，一般人均適合食用，吃適量辛辣的食物，也有助



多吃山藥能補肺氣、改善虛勞與咳嗽。

宣通肺氣、散寒。此時要注意少喝凍飲或清涼的食物，如涼茶、綠茶、烏龍茶，市面上的樽裝飲料，很多人每天飲一支，長期飲用，會損傷肺氣。」

多做靜態運動

如果感冒、咳嗽發作，李醫師表示要立即看醫生、吃中藥消除病症，並不是補肺就可以解決問題：「咳嗽有分內傷咳嗽或外感咳嗽，又可再分風寒、風熱、風濕類型，要對症下藥才有功效，如枇杷葉清肺熱，如果有風寒咳嗽就不宜食用。咳嗽也可以由外邪轉為內傷咳，如感染新冠的後遺症，就要着重補肺，而不用清熱散寒。《黃帝內經》指出「肺朝百脈，五臟六腑之氣，皆出於肺，故五臟六腑，皆令人咳，非獨肺也。」因此還有肝火犯肺、補腎立氣等情況，如果患病就要立刻找中醫看診。」患病後在日常生活中要注意什麼？李醫師建議：「注意保暖、注意睡眠充足。最好的預防方法是做運動，例如氣功、太極、八段錦、易筋經，較為靜態的運動老少皆宜，以練氣為主。跑步、或是年輕人流行的高強度間歇訓練（HIIT）就不適宜年紀大、膝蓋痛，又或「中完招」肺氣虛弱的人士，會更為耗損肺氣，反而是上述的拉筋伸展運動，長期練習有通氣活血、疏通經絡之效，強身健體。」

按壓三穴位養肺

李醫師表示日常可以多按壓三個穴位，分別為天突穴、天府穴及俠白穴，有助護養肺部。他指出：「按壓天突穴有平喘、利氣之效，用於治療咽喉炎、支氣管炎、百日咳、聲帶疾病，平日按摩保養也能舒緩咳嗽、平喘化痰。天突穴可於咳嗽時按，按至微微痠痛，按壓時先閉氣10秒，再吸氣，反覆1至2分鐘。天突穴的位置皮膚較薄，容易獲得效果，但穴位下方正



天突穴位於頸前正中線上，鎖骨正中凹陷處。天府穴位於腋紋下3寸，上臂二頭肌外側。俠白穴位於天府穴下1寸。

好是氣管，按摩時必須留意力度，以免用力按壓導致壓迫氣管。天府穴為『手太陰肺經』的穴位，《黃帝內經》對天府穴的描述為『天氣通於肺』，意思是這穴位能加強肺部吸收清新空氣的功能，有寬胸理氣之功效，主治喘證、咳嗽。此外還有俠白穴，有咳嗽、氣喘、胸滿、心痛、支氣管炎等問題可按壓俠白穴。對準穴位，以拇指指尖用力按壓，感覺痠痛，如可到空氣流通的地方一邊按壓一邊作深呼吸，效果更佳，可按3至5分鐘後，在另一邊手臂繼續。」

外遊自備中成藥傍身

農曆新年假期將至，不少市民計劃外出旅遊，李醫師建議外遊時可帶備中成藥，以防不時之需，他表示：「止咳散適用於多類型的咳嗽，一般開方都以此為基底，適合外遊時隨身帶備。針對短暫的咳嗽，『連花清瘟膠囊』能達到止咳功效，較適合發熱咽喉腫痛嚴重時使用，但就不建議長期服食。另有『疏肝解毒膠囊』也能止咳化痰，同時能疏肝解鬱、活血止痛，適合咳嗽兼有其他身體症狀如身痛、多膿痰、心情鬱悶時使用，不幸受新冠感染時能有效降低症狀。」

三款補肺食療

仙鶴草太子參杞子茶（1人分量）

材料：仙鶴草15克、太子參12克、杞子10粒。
做法：準備三碗水倒入煲中，水滾後放材料煲15分鐘，煲至剩下一碗水分量。
功效：益氣潤肺、補充體力，適合咽喉乾涸及經常感到疲倦的人士飲用。



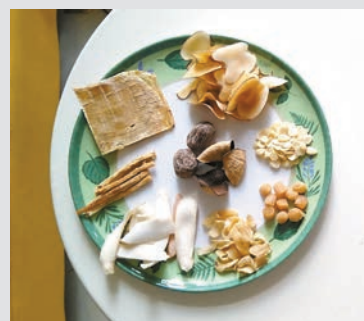
甘桔茶（1人分量）

材料：生甘草6克、桔梗9克、訶子6克。
做法：準備兩碗水倒入煲中，水滾後放材料煲10分鐘，煲至剩下一碗水分量。
功效：止咳利咽，適合咳嗽初起、漸見聲沙時飲用。



益氣潤肺湯（2至3人分量）

材料：鱸魚肉30克、海底椰30克、南北杏15克、百合15克、沙參15克、豬肉30克。
做法：準備八至十碗水倒入煲中，水滾後加入材料中火煲1.5至2小時，熄火後加入少量鹽調味即可。
功效：補氣潤肺、化痰止咳，適合氣虛、咽喉乾燥兼有咳嗽人士飲用。



*以上食療只供參考，食用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



祛風止痛話川芎

川芎這一味中藥，香港人應該頗為熟悉。市民去酒樓飲茶，常點用「川芎香薑蒸魚頭」，是一種常見的點心食品。

川芎是一種常用的中藥，用藥為傘形科植物芎藭的根莖。其性味辛、溫。入肝、膽、心包經。主要功能是活血行氣、祛風止痛。常用於感冒頭痛、偏正頭痛等症。

川芎辛香善升、能上行頭目巔頂，並有止痛作用，臨床上常與荆芥、防風、羌活等同用，治風寒感冒頭痛。如果與菊花、僵蠶等配伍，治療風熱頭痛。與白芷、細辛等合用，治偏正頭痛。

川芎也是一味婦科良藥，用於婦人月經不調、經閉、痛經、產後瘀滯腹痛。川芎也是骨傷跌打治療的常用藥，常與乳香、沒藥等同用；對於瘡瘍腫痛，往往配用白芷、赤芍等藥材；對風濕痺痛，常與獨活、當歸合用。

川芎原名為「芎藭」，具有活血祛瘀、祛風止痛，善於走散、行氣的作用，故醫家稱它為「上行頭目、下行血海」，為「血中之氣藥」。如果在藥方中加入川芎，可增強行血散瘀的作用，而在補血方中配用，能通達氣血，可使補而不滯。

但是川芎是一味辛溫升散之品，故對陰虛火旺、肝陰上亢所引起的頭痛及月經過多等症，就不宜使用了。

《和劑局方》中的「川芎茶調散」，治療風寒感冒頭痛。被視為一種常用中藥，深受歡迎。

這裏來說一說有關川芎的一則故事。相傳唐代初年，藥王孫思邈偕徒弟去終南山雲遊，到了四川青城山，師徒感果，在青松林



川芎具有祛瘀、祛風止痛、行氣活血作用。

內歇坐。這時忽見林中山澗邊一隻大雌鶴帶着幾隻小鶴在涉水嬉戲。突聞小鶴驚叫，原來只見大鶴頭部低垂、雙腳顫抖、不斷哀鳴。這時空中一陣鶴鳴，幾隻白鶴落地，只見嘴中叨有幾片葉子，餵用病鶴。次日藥王再次來到青松林，已聽不到病鶴呻吟之聲。抬頭仰望，又見幾隻白鶴在空中盤旋，嘴中又掉下幾朵小白花，藥王囑徒弟撿起保存。這時細心藥王還觀察到白鶴愛去的混元頂峭壁的古洞，裏面長着一片綠茵茵的野草，與鶴口中的葉與花完全一樣。藥王對這種藥草嘗試後，發現其根苦中帶辛，有特異的一種濃郁香氣。

根據藥王的經驗，此品具有活血通絡、祛風止痛的作用。藥王興奮地隨口吟道：「青城天山幽，川西第一洞，藥草過仙鶴，蒼穹降良藥。這種藥就叫『川芎』吧！」這一則動人的故事，為中藥史上留下了奇觀的一頁。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



結腸癌中醫治療經驗

大腸癌，西醫稱為結直腸癌，是常見的惡性腫瘤。全球大腸癌發病率及死亡率均呈逐年上升趨勢。在發達國家，結腸癌往往是首兩位常見的內臟惡性腫瘤。內地結腸癌的發病率及死亡率佔常見惡性腫瘤的第四和第六位。在香港，大腸癌是第二位最常見癌症。過去二十年，總年齡標準化發病率沒有明顯增減趨勢。

中醫認為大腸癌的病因與高脂低渣飲食習慣、腸道慢性炎症、腸道腺瘤、家族性腺瘤息肉病、化學致癌物有關。發病早期可無任何臨床表現，逐漸出現排便習慣改變，進一步發展出膿血便、便血，腹部出現包塊，乃至腸梗阻。結腸鏡檢查在大腸癌的診斷中相當重要，血清CEA檢查無論是對該疾病的進展或是對其預後均有參考價值。細胞病理學診斷是大腸癌診斷的重要依據，其主要組織學分型有腺癌、黏液腺癌、未分化癌等。大腸癌的鑒別診斷常須與大腸的良性疾病，如腸結核、阿米巴肉芽腫、血吸蟲病肉芽腫、潰瘍性結腸炎、結腸息肉病等相鑒別。

大腸癌的主要治療手段有手術、化療、靶向和免疫治療，電療有時會用於直腸癌的輔助治療。外科治療能達到治癒目的。若確診大腸癌，應盡早爭取外科根治手術。對於無法實施根治術的患者，可給以姑息性治療。大腸癌的化療有效率較低，只能作輔助療法。

中醫藥治療大腸癌，多用於晚期不能接受手術治療，或因年老體弱，不適合化療和標靶藥治療的患者。中醫藥治療大腸癌的優勢，在於改善大腸癌患者的生存品質，延長「帶瘤生存」期。中醫藥配合化療、電療和標靶藥治療等，可減輕不良反應，增強療效。中醫藥辨證治療可以預防術後大腸癌復發，針對西醫方法治療後的大腸癌，中醫藥治療可進一步鞏固療效，改善生活品質。研究證實，中西醫聯合治療晚期大腸癌，療效優於單以西醫方法或單以中醫藥治療。

大腸癌的生成，多是先有自身正氣不足，再有致病病邪侵襲腸腑所致。致病病邪可以是外邪侵襲，傷害人體臟腑功能，導致精氣血津液代謝障礙，也可以是大腸受到致病病邪的傷害而生成癌症。常見可以引起

致病病邪產生的習慣有：患者平素不注意寒溫調適，致使寒濕、濕熱和穢濁等病邪乘虛侵襲脾胃大腸，傷害氣血，導致腸腑氣虛，氣化功能失常；若患者平素恣食肥甘厚膩、煎炸炙博、醇酒厚味以及飲食不潔等，傷害脾胃大腸，也可導致腸腑氣虛，氣化功能失常；若患者長期憂思鬱怒，情志不遂，導致心神難安，肝失疏洩，則肝木侮土，脾胃腸受損，生濕生濁，濕濁阻遏氣機，氣滯血瘀和濕濁阻滯腸腑，致使大腸氣虛，氣化功能失常。有一些人，素體陽熱偏盛，喜歡恣食生冷，導致脾虛生濕，或濕邪乘虛內侵，日久鬱而化熱，濕熱內生，化生熱毒，熱毒蘊結於大腸，則大腸氣化功能失常，化生為大腸癌症。外在的致病病邪也可以乘虛直接侵犯大腸，導致大腸氣化功能失常，氣機鬱結，化生為癌症。癌症生成後進一步傷害臟腑功能，導致精氣血津液代謝障礙，化生痰濕、熱毒和瘀血等內生病邪並與癌症結聚，加重大腸腑氣化功能失常，氣機鬱結，而使癌症增大。

中醫辨證論治，大腸癌可分為以下類型。
一、濕熱內蘊型大腸癌。主症：腹部脹痛陣作，煩熱口渴，下利赤白或瀉下膿血，伴有裏急後重或肛門灼熱，舌質紅，舌苔黃膩，脈弦數。治法：清熱化濕解毒。方藥：槐花地榆湯加減。

二、瘀毒內結。主症：腹部刺痛，腹痛拒按，瀉下膿血，伴有裏急後重，舌質紫黯或有瘀斑，舌苔黃膩，脈澀細數。治法：清熱解毒化瘀。方藥：桃紅四物湯加減。

三、脾虛濕滯。主症：面色少華或萎黃，肢體乏力，不思納穀，時有腹脹或腹部隱痛，大便溏薄或夾不消化之物，或胸悶嘔惡，舌苔白膩，脈細濡。治法：健脾益氣化濕。方藥：香砂六君子湯加減。

四、氣血兩虛。主症：面色無華或蒼白，神疲氣短，形體消瘦，時有便溏或脫肛下墜，或腹痛綿綿，舌淡苔薄白，脈細或沉細無力。治法：益氣健脾養血。方藥：八珍湯加減。

(以上療法只供參考，服用前宜先諮詢註冊中醫。)