

特別報導-中醫調理，有效治氣喘-治療篇



除改善體質調養脾、肺、腎三臟之外，遠離過敏原，以免刺激而誘發氣喘，平時亦應多運動、放鬆身心，再配合藥膳飲食及按摩來增強免疫力，持之以恆，體質會有顯著的改善。

治療篇-急者治標，緩者治本

目前正值季節交替之際，天氣忽冷忽熱，許多氣喘病患的老毛病都犯了，因此醫師特別提醒，當氣喘患

者病發時，不妨試著噤嘴式呼吸，即是先吸一口長氣之後，嘴巴呈蠟燭狀，之後再慢慢吐氣，重點是要使吐氣的時間比吸氣的時間還要長，才能減輕呼吸不適的症狀，同時必須遵醫囑按時服藥，定期至門診複檢，並可搭配中醫治療緩解症狀，才能遠離氣喘的威脅。

從緩解症狀開始

過敏性氣喘以症狀治療為主，發作時，身體會釋放大量組織胺，通常醫師會先給予抗組織胺藥物緩解鼻塞、鼻癢及打噴嚏等症狀，但服用抗組織胺藥物會有嗜睡、口乾舌燥等副作用，另外，對於年紀較大的男性，則有造成攝護腺肥大的問題。至於類固醇的使用，主要作用在於抑制免疫系統的發炎反應，一般稱為「美國仙丹」，會有月亮臉或水牛肩等副作用，對小孩子的生長及副腎上腺素分泌，會有抑制的問題。

台北市中醫師公會理事長陳潮宗表示，每位氣喘病患都適合中醫治療，而大部分的氣喘多是因過敏引起，老年氣喘則多是因支氣管及肺部功能退化，也就是所謂慢性阻塞性肺疾病（COPD）所導致，中醫方

面把氣喘分爲急性期以及緩解期兩個階段，各有不同的治療藥方如下：

1. 急性期——若有黃痰，黏稠，屬熱性，用麻杏甘石湯以清宣肺熱，平喘止咳；

若有水聲，痰鳴，屬非熱性，用麻黃湯以發汗散寒，宣肺平喘。

2. 緩解期——以養肺固本湯，四君子湯，補中益氣湯，還少丹服之。

慢性呼吸道發炎

氣喘是一種慢性呼吸道發炎的疾病，又稱爲「哮喘」，呼吸道上層黏膜腫脹，導致呼吸道變窄，使呼吸困難，經常會有咳嗽和窒息感。生理或精神壓力，像是笑、哭、叫、恐懼或精神緊張；呼吸器官感染，如病毒感染；空氣污染，像是菸草所產生的煙霧、動物皮毛、灰塵等；溫濕度的變化，如突然的冷空氣；暴露於化學品，如瓦斯或油漆；或是常見的刺激物等，都會突然引發哮喘發作。但是絕大部分的氣喘患者發病，主要是因環境因素，因此，大多的氣喘發病是可以避免的，另外，如低血糖、腎上腺失調或是特殊的過敏原等等，也都和哮喘有關。

陳潮宗根據臨床觀察表示，寒冷的刺激容易使過敏誘發，按病情發作時的表現，輕者僅有鼻癢、噴嚏、咳嗽、胸悶、喘息等症狀；而重者可見痰液黏稠，阻塞氣管，呼吸困難發作氣喘，甚者兩手前撐、兩肩聳起、無法臥床、額出冷汗、口唇青紫等症狀。

提升免疫力可治本

過敏性氣喘以中醫觀念而言，則屬脾、肺、腎三臟腑處於虛弱狀態所致，並由體內「痰飲內停，外感邪氣」而成疾病。「急者治其標，緩者治其本」是醫治本病的主要原則，「急者治其標」是指在氣喘發作時，出現了危急的症狀，將會危害病患的生命，需要先求穩定病情解除危機，之後再求治療疾病的根本，否則病患性命不保，一切將是空談。「緩者治其本」則是病情較平穩時，只解除疾病症狀不能完全治癒，猶如斬草不除根，惟有連根拔起以杜絕疾病之根源，疾病症得以徹底治癒。

陳潮宗指出，中醫的「免疫療法」是具有層次性的，通常會依照年齡、稟賦，選用不同的治法。中壯年人的免疫問題不在於「不足」，而在於「調節不良」，例如常見於脾、肺氣虛的過敏體質，可以在緩解

期（如氣喘宜冬病夏治）採用補肺固表、補中益氣的藥方；但若是在急性期，貿然服用參類補氣藥物，可能適得其反，讓症狀更加惡化，則應該避免。

建議除了要加強病患的有氧運動鍛鍊之外，同時可以選用能兼補「氣、血、陰、陽」，提升免疫力的經驗方「養肺固本丸」（見【生活篇】）。方中選用能健脾胃、補元氣的黨參、黃耆、白朮、西洋參，及滋陰養血的當歸、川芎、白芍、清華桂，加上滋肺陰、潤燥的麥冬、天門冬，固本補腎氣的巴戟天、枸杞、紫河車，理氣化痰的橘紅、貝母，酌加些甘草、白木耳製丸長期服用，皆可提升免疫力。

過敏性鼻炎與氣喘

過敏性鼻炎是因過敏原刺激，引起的鼻子的發炎反應，通常好發於冬春、夏秋交替之際，患者會有打噴嚏、鼻塞、流鼻水或眼睛搔癢等不適症狀。根據統計，4成的過敏性鼻炎患者有合併氣喘的毛病，而過敏性鼻炎所造成的鼻塞或發炎，會使鼻腔失去溫暖與濕潤空氣的調節功能，進而刺激下呼吸道引起氣

喘的發作，鼻腔的發炎物質也會由神經反射影響下呼吸道，增加下呼吸道收縮的敏感度，使氣喘變得難以控制。

氣喘自我檢測

感冒時，咳嗽會持續 10 天以上？

夜間常有嚴重的咳嗽？

曾有喘鳴或多次喘鳴發作？

運動後，會有咳嗽或喘鳴？

暴露於過敏物或不良空氣環境時，會咳嗽、喘鳴或胸悶？

是否曾經使用過治療氣喘藥物之後，咳嗽會改善？

若有超過 3 種以上症狀，即為氣喘。

免疫系統為何失靈？

免疫系統不全容易生病，但免疫反應過強也有可能引發過敏，甚至是自體免疫疾病。

1998 年英國《刺絡針雜誌》研究結果發現，一日洗 3 次澡、5 次手的兒童，較不易出現細菌感染問題，但過敏機率卻是一般兒童的 3 倍。為何會出現常洗手、洗澡，反而降低人體的免疫力這樣耐人尋味的結果呢？

必須先了解，人體免疫系統具有一體兩面的特性，簡單分爲「對抗外侮」免疫，以及「體內恆定」免疫，免疫力這把雙刃刀，中醫則稱之爲「正氣」與「邪氣」相爭的殊死戰。免疫力相當於中醫所說的「正氣」。而正氣是否充足與脾、肺、腎有密切關係，其中又以腎爲主；因腎爲先天之本，是啓動人體生長發育、激發人體生理活動的總指揮。腎氣足，免疫力正常，人體較不易生病。

故中醫在治療慢性疾病時，多強調以「扶正固本」來增強抗病能力，減輕因免疫不全所造成的反覆感染。但免疫系統的過於活化，卻也可能因敵我不分，而釀成身體不小的災情，就如風濕性心臟病引發免疫系統對心臟瓣膜的攻擊，所導致的瓣膜閉鎖不全；紅斑性狼瘡所引發的腎衰竭，就是典型的自體免疫

性疾病。

生活篇

如何改善過敏體質？

氣喘患者多半有過敏性體質，主要是肺、脾、腎三臟腑的功能失調，肺主呼吸，肺不耐寒熱，易受外邪侵襲；脾主運化，營養失調亦損傷脾胃，進而運化水濕聚合成痰；腎主氣納，腎陽不足，氣納功能不良，水分蒸化亦失調。台北市中醫師公會理事長陳潮宗指出，除了改善體質調養脾、肺、腎三臟之外，避免過敏原的刺激，生活環境中易引起過敏物品，例如枕頭、棉被、床墊、地毯、窗簾、衣櫥易附有塵蟎，應該常清洗、日曬，以消滅塵蟎；同時也要避免身處在花粉及粉刷油漆的空氣中，以免刺激而誘發過敏病症，平時應多運動、放鬆身心，再配合藥膳飲食及按摩來增強免疫力，持之以恆，過敏體質會有顯著的改善。

緩解氣喘藥膳

1.養肺固本湯

材料：黃耆 3 錢、當歸、小茴香各 1 錢、粉光參、人參、珠貝、紫河車各 2 錢，以上藥材用 5 碗水熬成 2 碗半，去渣取湯。

作法：雞或鴿肉加上以上之藥湯，加適當的水約 2~3 碗水燉煮服用。

使用方法：每週 1 次，連服 3~4 個月；以上為學童之份量，成人再加 1/2 量。

功效：健脾養肺補腎功效之藥膳，可改善過敏性體質之氣喘、鼻炎、異位性皮膚炎緩解期體質之調理，並可促進生長發育。

宜忌：除流行性感冒發燒、咽喉炎時忌服，一般時間或稍有咳喘時仍然可服。

2.紫蘇粥

材料：粳米（即食用白米）50 克，蘇葉 10 克（紗布包）。

作法：先煮粥，將熟時放入蘇葉，再煮成粥。

功效：適用寒喘痰稀白。

3.百合杏仁粥

材料：百合 50 克，杏仁 10 克，粳米（即食用白米）50 克。

作法：所有材料同粥一起煮。

功效：適用於脾肺虛喘者。

4.三子粥

材料：蘇子 10 克，萊菔子 10 克，白芥子 6 克，粳米（即食用白米）50 克。

作法：先將前三味水煎取汁，棄渣，放入粳米煮成粥。

功效：適用於氣喘痰多者。

5.人參核桃煎

材料：人參 2 克，核桃肉 3 枚。

作法：二物煎湯服之。

功效：有補腎益氣作用，適用於緩解期腎虛者。

緩解氣喘茶飲

1.紫蘇茶

材料：新鮮紫蘇葉 20 公克。

作法：用 500c.c 的水煎煮紫蘇葉，滾後再開小火 10 分鐘即可。

適應症：氣喘伴畏寒。

功效：溫養肺氣而平喘。

2.定喘飲

材料：芍藥 20 克、桂枝 6 克、五味子 6 克、甘草 10 克。

作法：將所有材料用 500c.c 水，煎煮半小時即可。

適應症：用於寒喘的患者。

功效：燥肺平喘、溫肺散寒。

3.補肺強身飲

材料：黃耆 30 克、白朮 20 克、防風 20 克、陳皮 20 克。

作法：將所有材料用 750c.c 水，煎煮半小時即可。

適應症：體質較差，易發氣喘的患者。

功效：補脾肺之氣，增強抵抗力，預防氣喘。

練習呼吸，鍛鍊肺部

呼吸鍛鍊對氣喘患者很重要，透過呼吸鍛鍊可增加下胸部及腹部肌肉的活動度，加深呼吸，增大通氣量，有利於將肺泡中殘留的空氣排出，增加氣體交換能力，改善通氣效能。

1.腹式呼吸：立正站直，一手放腹部，一手放胸前，吸氣時盡量挺腹，胸部不動；呼氣時腹肌緩慢收縮，

有節律地進行。

2.抱胸呼吸：立正，兩臂在胸前交叉壓縮胸部，身體向前傾時呼氣，兩臂逐漸向上舉，擴張胸部做吸氣動作。

3.抱膝呼吸：立正，先一腿向腹部彎曲，用雙手抱住屈曲的一腿，以膝蓋壓住腹部時呼氣，還原時吸氣。

4.動力呼吸：立正，兩臂向身旁放下，身體稍向前傾時呼氣，兩臂逐漸向上舉時吸氣。

5.壓腹呼吸：立正，雙手叉腰，拇指朝後，其餘四指壓住上腹部，身體向前傾時四指對腹部施壓，並呼氣。兩臂逐漸上舉，吸氣。

6.屈腰呼吸：立正，兩手臂交叉腹前，身體向前屈，彎腰時呼氣，上身還原立正時，兩臂向雙側分開時吸氣。

7.下蹲呼吸：立正，兩腳並攏，身體向前傾並蹲下，雙手抱著膝蓋吸氣，還原時吸氣。

8.圓唇呼吸：再吐氣時嘴唇撮或圓型，呼出聲音也可以。因氣喘病患的氣管通道常易收縮而變窄，所以，

呼氣較不容易；如果吐氣時將嘴唇撮成如吹小喇叭的型態，就可以增加內壓、引導呼吸到膨大，使空氣能順利通過，不致阻塞。肺部積聚的空氣順暢排出後，可以解除胸悶的現象，就會舒服很多。

以上介紹的各種呼吸操，每種練習 10~20 次，每節中間可穿插自然呼吸 30 秒，全部結束之後，再前後擺動雙手，踢踢雙腿，放鬆四肢關節。

輕拍背部，幫助排痰

拍痰療法是透過拳、掌、指等不同手型之不同手法，拍打患者肋部及背部，使外力作用於體表面，在外力的振動、擴散、深入以及傳導之下，幫助排痰。

正確操作：

操作者先將五指併攏、手掌微彎，就如掌心放顆雞蛋一樣，以單手或雙手交替、有節奏的輕輕拍打。先從兩側腋下肋骨慢慢向上拍打，大人採坐姿、略向前傾為佳，小兒可趴在大人的大腿上。拍打時應注意動作不宜過重，且採單一方向、由下往上進行，最好是兩側腋下肋骨及背部交替拍打，效果最佳。

患者注意事項：

- 1.選好體位，全身放鬆，呼吸自然平和，精神集中，注意力集中在拍打的部位上。
- 2.患者應解淨大小便，著衣寬鬆，厚薄適宜。

施術者注意事項：

- 1.選擇拍打部位，拍打手法要得當。
- 2.拍打力度要適中，拍打數量與密度也要適中。
- 3.拍打時要循序漸進，開始力度要輕一些，然後根據身體的適應情況逐漸增大，循序漸進；千萬不可一上來就用力過猛，以免身體不能一下子無法適應，造成損傷。

腳底按摩，刺激穴道:「腳底按摩」就是依照刺激穴道的原理做治療，因為腳底是末梢神經的集結點，也是血液最難達到的地方，如果用手去按摩腳底的反射區，使血液循環順暢，效果非常有效，因為它是神經集結的反射區。所謂「反射」就像平常我們如果被蚊子叮咬，就會不由自主的迅速伸手拍過去，而不

經過腦筋思考此種行爲，即爲反射。

大體上，反射區的大小和其對應器官的大小成正比。當體內器官或腺體異常時，其反射區就會有結晶沉積，成爲痛點；每個痛點的觸覺反應不同，有的摸起來像沙子，有的呈現顆粒狀，有的只有腫脹的感覺。按摩經驗豐富的人，可以在病患還沒叫痛之前，就感覺到結晶的存在，利用刺激細胞組織的再生能力，讓器官自行恢復並保持正常功能的療法。

正確操作：氣喘患者可按摩腳底反射區所示之肺、氣管、腎上腺、脾臟、腎臟這幾個反射區，以刺激及興奮交感神經，使血管擴張，並且有消除脾濕、化解生痰之原，此外，氣喘患者足部的保暖也非常重要。

注意事項：

- 1.胃出血正發作時，不能重按，以免刺激胃部血流加快，而造成胃部大量出血。
- 2.肝不好者，不能按太久肝反射區，要加強腎臟以利毒素排出。
- 3.替孕婦實施腳底按摩，請不要任意施壓或大力施壓，以免造成流產而終生遺憾。

- 4.飯後 1 小時之內若要按摩，在胃腸方面不可用力過大。
- 5.心臟病、高血壓正在發作時，要慢且輕的按摩。
- 6.患有腎臟萎縮、尿毒症或水腫按摩後，不能喝太多的白開水，最好循序漸進以 100C.C 或更少的量開始喝，在病況好轉以後，再慢慢增加白開水的量，才不會導致體內水分無法排出體外。
- 7.瀉肚子時，直腸肛門不能按太久，要從大腸加強按摩使水分能大量吸收。
- 8.糖尿病者不能按破皮，否則破皮後傷口很難癒合。
- 9.正在流鼻血者，請勿施壓鼻子反射區，否則會造成血流加快而無法止血。
- 10.按摩任何的症狀在按摩前及按摩結束後，均要按摩泌尿系統，以利體內毒素及結晶塊快速排出體外。

遵守 5 大生活習慣

- 1.避免受冷的刺激、保持良好的體能：即使是夏天，生活上應特別注意避免受冷氣直吹、食冷飲的刺激，例如睡時吹冷氣應穿著長袖睡衣，以免熟睡時身體暴露受冷的刺激；洗澡或洗頭髮之後，應盡快擦乾身

體及吹乾頭髮；也要避免晨泳及淋雨；另外，切勿過勞，盡量睡眠充足，以保持旺盛之體力。

2.避免接觸過敏原：家中不要使用布窗簾、地毯、布沙發，可以用防塵枕頭、被單等，避免塵埃誘發過敏；家中最好不飼養寵物，如貓、狗、小鳥、兔子、老鼠等，因皆為過敏原，同時也要避免吸二手菸或處在污濁空氣的環境中。

3.禁寒涼食品、冷飲、菸酒：中醫認為氣喘與大量食用生冷之物有關，因此，飲食上應注意禁忌食物，包括，水梨、西瓜、番茄、椰子、香瓜、哈密瓜、大白菜、白蘿蔔等，以上果菜皆屬寒涼性質，食用過多影響身體抵抗力；冷飲會引起脾胃運化失調，氣喘發作與多痰又與脾胃運化失職有關，故忌食冷飲與疾病康復關係密切。另外，香菸、啤酒及各種酒類，皆為刺激之品，亦應避免。

4.規律的運動：如定期的登山、健行、跑步、韻律舞或打球，都可以促進體能、增加心跳，以容易流汗、可增進心肺功能的運動為佳。運動以 1 週 3 次為宜，每次 20~30 分鐘為限，游泳對氣喘而言也是很好的運動，但是要注意游泳後要迅速穿衣服、吹乾頭髮以免受涼，以避免誘發氣喘的發作。

5.避免熬夜：臨床發現，睡眠不足是內分泌系統紊亂的主因之一，因此，避免熬夜也是免疫力平衡不可或缺的要件。

擠爆中醫診所最夯療程 ----冬病夏治----三伏貼

近幾年來媒體經常報導，中醫利用三伏貼來治療氣喘、過敏等疾病，其實「三伏貼」是一種傳統中醫的治療方法，結合針灸、經絡與中藥學，以中藥直接貼敷於穴位，經由中藥對穴位產生微面積化學性、熱性刺激，以達到治病、防病的效果。

台北市中醫師公會理事長陳潮宗表示，三伏貼療法自古代流傳至今日，已經有相當悠久的歷史，清代張璐的《張氏醫通》就有記載：「諸氣門下喘。冷哮灸肺俞、膏肓、天突有未有不應。夏月三伏中用白芥子塗法往往獲效。方用白芥子淨末一兩、延胡索一兩，甘遂、細辛各半兩，共為細末入麝香半錢，杵勻，薑汁調塗肺俞、膏肓、百勞等穴，塗後麻冒疼痛，切勿便去，候三柱香足，方可去之。十日後塗一次，如此三次病根去矣！」就是三伏貼療法的應用。

三伏貼所使用的中藥，白芥子、細辛、甘遂可以溫肺散寒、止咳平喘、化痰散結、開竅通絡，細辛還具免疫抑制作用，可使有過敏體質的患者，減少抗原抗體反應，降低過敏發作機率，也減輕了過敏症狀，薑汁則具散寒止咳的效用，所以，綜合使用有助改善氣喘。

陳潮宗依過去的經驗及學術報告指出，三伏貼的治療若能持續 3~5 年，對氣喘及過敏性鼻炎的療效可達 80%以上。這種由皮膚滲入穴位經絡，直達病處的方式，可減少胃腸道干擾，延長藥效，適用於不喜歡服藥的小兒及服藥過多的銀髮族，且操作簡便、無痛、無副作用，使用「三伏貼」之後，不僅能改善氣喘症狀，有些患者的感冒次數也減少了。

另外，三伏貼每次敷藥以 6~8 小時為限，時間不宜過長，以免皮膚受傷害，少數人貼後背部會出現輕度過敏，屬於正常現象，若發生汗濕脫落，以膠膜貼上即可，如有嚴重過敏症狀，可提前取下。