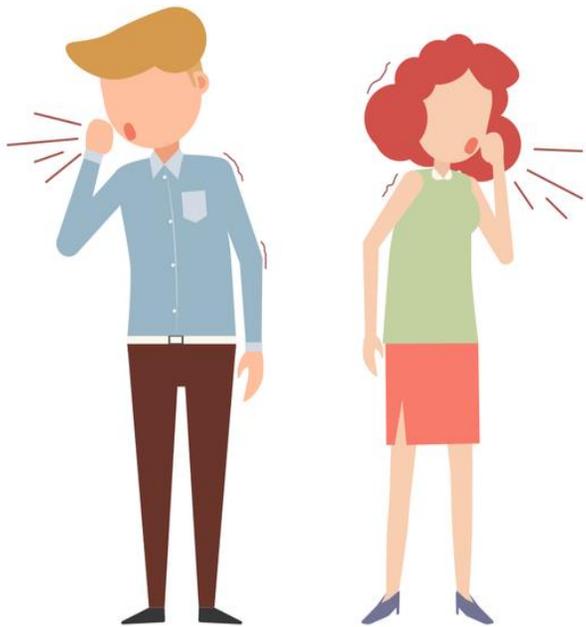


# 呼吸道疾病的中醫治療

## 咳嗽 & 鼻敏感

博愛醫院-香港浸會大學中醫教研中心 (油尖旺)  
陳貴通醫師



咳嗽

鼻敏感



# 咳嗽怎樣損害健康？

有時候咳嗽動作太激烈，會對身體造成傷害。

**慢性咳嗽者**常伴有疲勞、頭痛、頭暈、出汗、胸痛、失禁，甚至發生肋骨骨折。

**嚴重的**還可能併發危急情況，例如氣胸、心跳、昏厥、氣管或食道撕裂。

持續咳嗽不可避免地導致**社交問題**，令人感到壓力或易有挫折感。



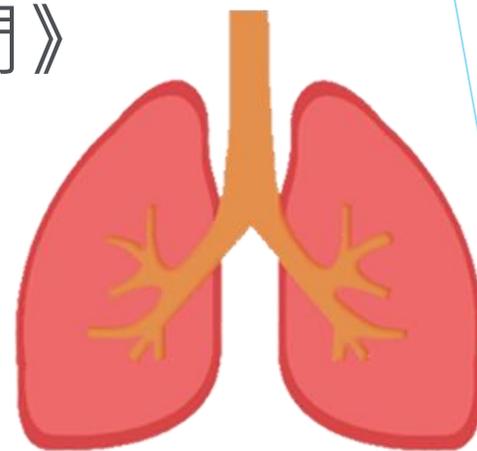
## 「肺主氣，司呼吸」 《黃帝內經·素問》

中醫認為肺主一身之氣，負責管理呼吸活動。

肺是「氣」之交換地方。

**吸氣時**，肺吸入自然界的「清氣」，並往下輸送，與其他氣結合而成「宗氣」。

**呼氣時**，肺則排出體內的濁氣。肺的呼吸正常，則氣道暢順，呼吸均勻調和。



## 「肺開竅於鼻，其華在毛，上連於喉」 《黃帝內經·素問》

中醫認為鼻為肺之竅〔肺的門戶〕，亦為身體內氣出入的通道。

若肺失調，則鼻會受到影響，

例如，肺氣不利，則見鼻塞流涕、嗅覺不靈、打噴嚏等。

此外，喉與聲帶亦與肺相連繫。

有時候，肺虛會引起聲音嘶啞、失音等。

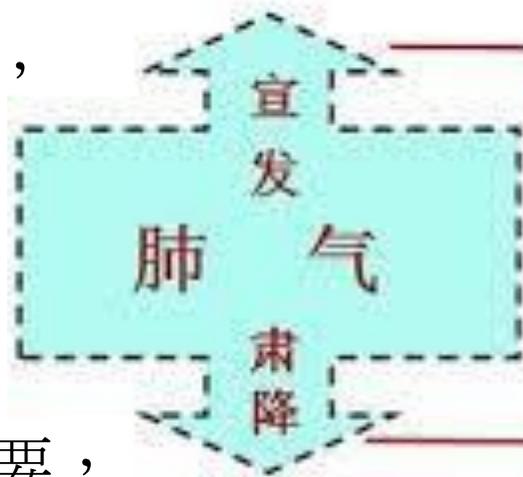


兩耳 六蒸  
LUNGS 肺

# 「肺主宣發和肅降」 《黃帝內經·素問》

中醫認為肺有宣發和肅降的作用，  
**宣發**是指升發和發散的意思，  
**肅降**則指清肅和下降的意思。

宣發和肅降對人體的健康非常重要，  
若肺失宣降〔宣發與肅降〕，  
會出現咳嗽、喘促、胸悶及痰濕停聚等。



- A. 呼出体内的浊气
- B. 将津液上输头面诸窍，外达皮毛
- C. 宣散卫气，将津液化为汗液，并调节其排泄

- A. 吸入自然界清气
- B. 将津液向下向内输布
- C. 将津液向下布散，代谢后成为尿液

# 何謂咳嗽？

有聲無痰為**咳**，有痰無聲為**嗽**。

一般多為痰聲並見，難以截然分開，故以咳嗽並稱。

分**外感咳嗽**及**內傷咳嗽**兩大類。

外感咳嗽：六淫外邪侵襲肺系

內傷咳嗽：臟腑功能失調，內邪干肺。

病機：不論邪從外入，或自內而發，

均引起：**肺失宣肅，肺氣上逆作咳**。



# 1. 外感咳嗽

肺主氣，為五臟之華蓋，  
開竅於鼻，外合皮毛，又與外界直接相通。

氣候突變或調攝不當，外感六淫從口鼻或皮毛入侵，  
肺氣壅遏不宣，清肅失常，痰液滋生，  
阻塞氣道，就會咳嗽。

因體質陰陽之偏，四時氣候之異，  
人體所受外邪有所區別。

風為六淫之首，其它外邪多隨風邪侵襲人體，  
因而有風寒、風熱、燥熱等不同的咳嗽。



## 2. 內傷咳嗽

肺臟虛弱或其他臟腑累及肺臟，均可引起咳嗽。

### 肺臟虛弱：

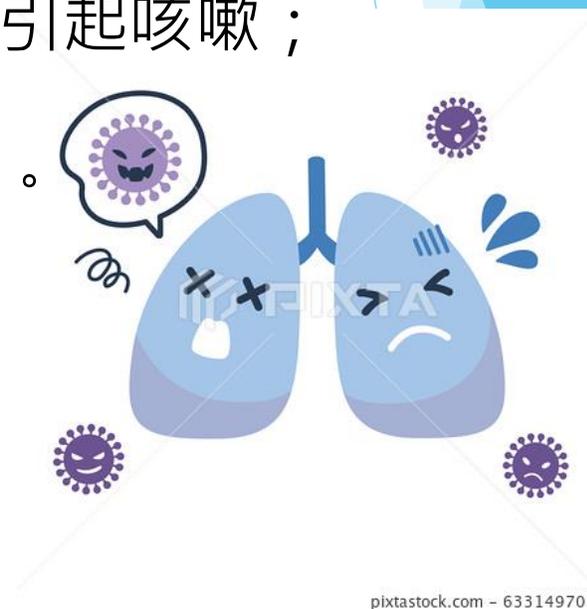
肺系疾病日久，耗氣傷陰，失於清潤，肺氣上逆，引起咳嗽；  
又或因肺氣虛不能輸布津液，  
或肺陰虛而虛火灼津，聚生痰濁，阻滯氣道而咳嗽。

### 脾失健運：

脾虛，飲食不當，痰濁內生，上漬於肺，  
肺失宣降，肺氣出入不利，逐咳嗽。  
脾為後天之本，土虛不能生金，  
脾虛致肺氣不足，清肅無權故而咳嗽。



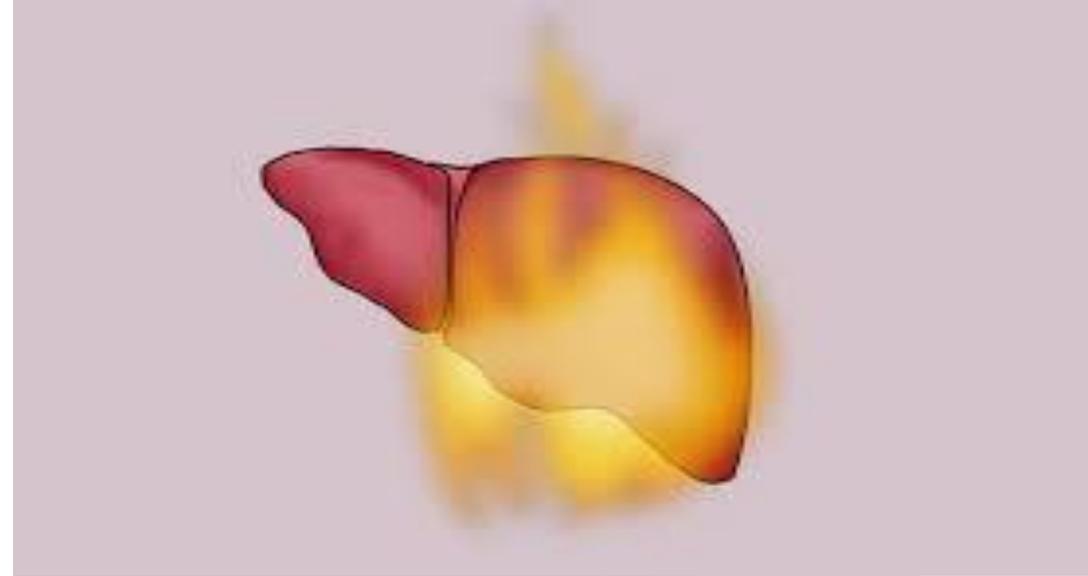
知乎 @澳乐优



pixtastock.com - 63314970

### 肝火犯肺：

情志刺激，肝鬱化火，  
氣火循經上逆犯肺，致肺失肅降而作咳。

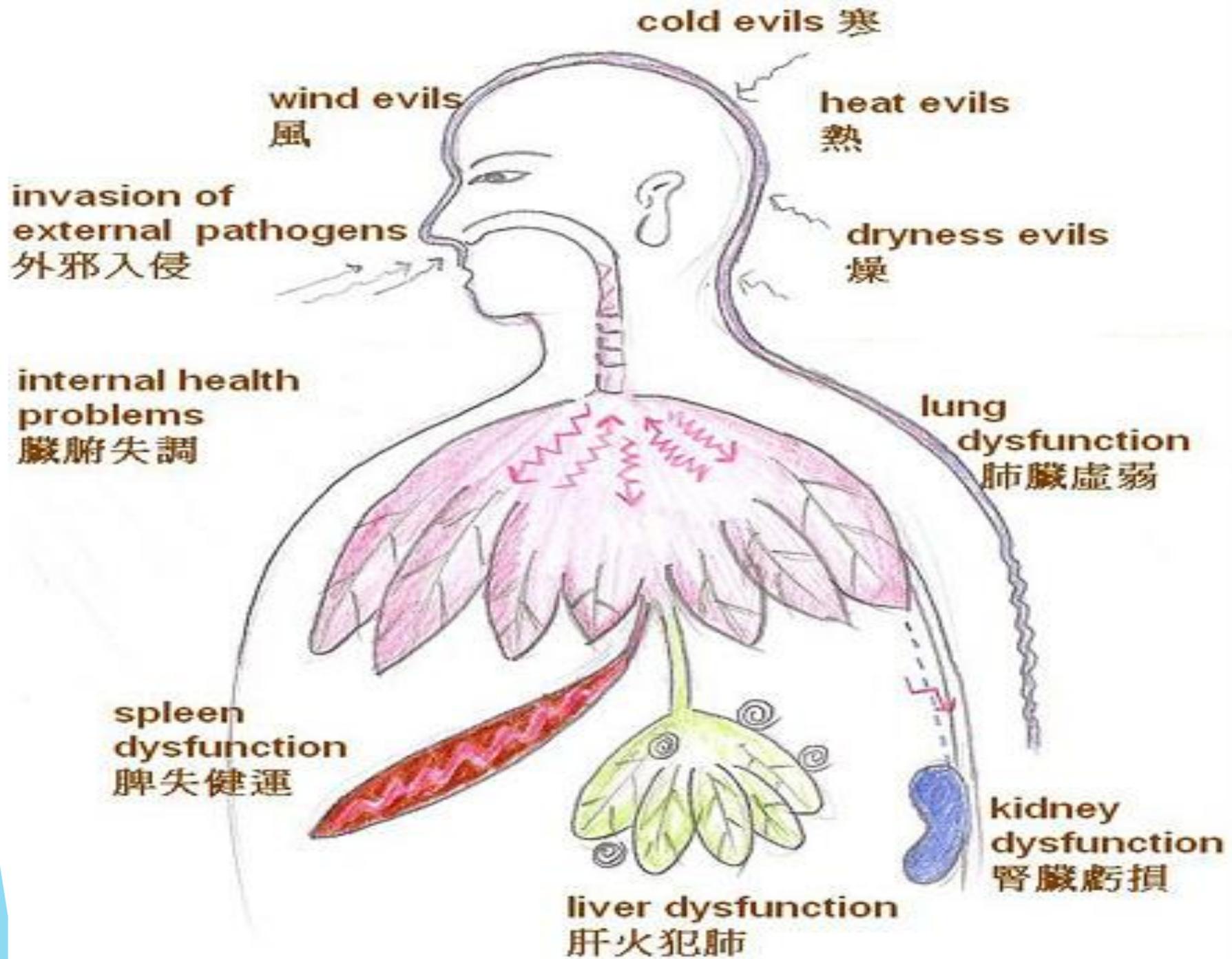


### 腎臟虧損：

正常的呼吸運動是肺、腎二臟相互協調的結果；  
肺吸入氣而下歸於腎，  
由腎將之攝納，這樣呼吸才能暢通均勻。  
腎氣衰弱，不能攝納而生咳；  
或腎陰不足，陰虛火旺，虛火灼津成痰，  
阻擾肺氣肅降，致咳嗽。久病甚者，更由咳致喘。

瘀血內阻：跌打損傷，瘀血阻絡傷肺，亦可咳嗽。





總括來說，咳嗽的基本病機，為內外病因引起肺氣不清，失於宣肅，迫氣上逆。

### 外感咳嗽

多起病急，病程短，咳嗽之外兼有表証，病變性質屬實。

### 內傷咳嗽

多起病慢，病程長，咳嗽之外兼臟腑內傷之証，病變性質屬虛實夾雜。

在診察辨証過程中，中醫師留意患者的咳嗽表現，包括聲音、時間、節律、有痰無痰，以及其他兼症，再根據病史、舌脈，來整體分析。



# 咳嗽辨析



咳嗽表現	相關病變
乾咳無痰	屬燥屬火
咳聲重濁，痰色白	外感風寒
咳聲緊悶，痰多清稀	寒痰水飲
咳聲粗亢，黃稠痰，不易咯出	肺熱
咳如串，陣作	肝膽火旺
咳聲低弱無力，氣短	肺虛
冬重夏輕，遇風冷加重	體寒、陽虛
夏秋加劇	暑濕、秋燥
上午咳多	胃火
午後咳多	陰虛
黃昏咳多	陰虛火旺
清晨咳多	脾虛痰飲

# 痰液鼻涕辨析

分泌物性質	影響臟腑/病邪
痰少而黏，不易咯出	燥邪
痰黃黏稠	熱邪
黏稠塊狀痰	熱甚津虧
痰白而清稀	寒傷陽氣
痰有泡	風邪
痰白滑而量多，易咯出	脾虛水濕
膿樣或鐵鏽痰	熱毒蘊肺
痰帶血絲，鮮紅	熱傷肺絡
異常痰味：	
甜味	脾熱
酸辣味	肝氣犯肺
鹹味	腎虛
鼻塞，流濁涕	外感風熱
鼻塞，流清涕	外感風寒
長期流濁涕	鼻竇炎





外感咳嗽	風寒咳嗽	風熱咳嗽	風燥咳嗽
証候	咳聲重濁，氣急，咽癢， <b>咯痰稀薄色白</b> 。可伴有鼻塞，流清涕，頭痛，肢體酸楚，惡寒發熱，無汗。舌苔薄白，脈浮或浮緊。	咳嗽頻劇，氣粗，咯痰不爽， <b>痰液黏稠或黃稠</b> 。可有流黃涕，口渴，咽喉疼痛，頭痛，惡風，身熱，出汗。舌苔薄黃，脈浮數。	乾咳， <b>無痰或痰少而黏稠難出</b> ，或痰中帶有血絲，咽喉乾痛，聲嘶，鼻燥，胸痛。初起或伴鼻塞、頭痛、微寒、身熱等。舌尖紅，苔薄黃而乾，脈略數。多發生在夏末秋初或乾燥時季。
治法	疏風散寒，宣通肺氣	疏風清熱，宣肺化痰	清熱潤燥止咳
方劑	三拗湯合杏蘇散加減	桑菊飲加減	桑杏湯加味



內傷咳嗽	痰濕犯肺	痰熱郁肺	肝火犯肺	肺陰虧耗
<b>証候</b>	咳嗽反覆發作， <b>痰白稠</b> ， <b>易咯出</b> 。常伴胸脘作悶，無胃口，神疲乏力，腹脹，大便時溏。舌苔白膩，脈濡滑。	咳嗽氣息粗促， <b>痰多黏厚</b> ， <b>或稠黃</b> ，咳吐不爽，或痰有腥味，或吐血痰。可伴隨胸脅脹滿，咳時引痛，面紅或有身熱，口苦口渴。舌苔黃膩，脈滑數或弦滑。	<b>氣逆咳嗽</b> ，陣陣發作，常感痰滯咽喉而難咯出。可伴有面紅咽乾，口乾口苦，咳引胸脅痛， <b>症狀隨情緒波動而增減</b> 。舌紅或舌邊紅，舌苔薄黃，脈弦數。	乾咳，咳聲短促，少痰或 <b>痰中帶血絲</b> 。常伴有午後潮熱，兩顴紅，手足心熱，失眠盜汗，口乾，疲憊。舌質紅，少苔，脈細數。
<b>治法</b>	健脾燥濕，化痰止咳	清熱肅肺，豁痰止咳	清肺平肝，順氣降火	滋陰潤肺，化痰止咳
<b>方劑</b>	二陳湯加味	清金化痰湯加減	黃芩瀉白散合黛蛤散加減	沙參麥冬湯加減

咳嗽是身體的一種保護性反應，  
幫助清潔呼吸道和保持通暢。  
偶然因熬夜、緊張，或氣溫驟降導致咳嗽，  
最好不要急於用藥。  
多休息，頻喝暖水，症狀自然緩解。

咳 咳



## 慢性咳嗽，是有原因的

排除因抽菸或是藥物引起的咳嗽，且胸部X光片無明顯異常  
可能是以下幾個疾病：



上呼吸道  
咳嗽症候群



氣喘



胃食道  
逆流



慢性阻塞  
性肺疾



異物阻塞



肺癌

問8

慢性咳嗽常見於肺呼吸感染、鼻涕倒流、哮喘、胃酸逆流、異物阻塞、氣道腫瘤或藥物副作用等等。

一旦明確病因，針對性治療，就可解除咳嗽症。

但有時經西醫詳細檢查也未能確定原因，

或西藥治療後咳嗽不見減輕，往往使病人憂心忡忡，

# 原則

內傷咳嗽以祛邪扶正為治療原則，  
須分清虛實的主次，  
酌用祛痰、瀉火、清肝、健脾、補肺、益腎等療法，  
以恢復肺氣宣暢而止咳。  
治療內傷咳嗽，應避免宣散過度而傷正氣。



中醫治療內傷咳嗽手法很多，  
包括內服中藥、中成藥、  
飲食療法、**針灸**、「**冬病夏治**」等。

經常咳嗽者，  
於治癒後繼續服用強化肺氣藥，  
鞏固一段時間，使肺氣充盛，  
可減少咳嗽發作。

# 內傷咳嗽選藥配方要點：

START-UP



**潤肺育陰：**針對乾咳、聲嘶、盜汗、痰中帶血、口渴不解等。  
常用藥材包括麥冬、沙參、阿膠、蜂蜜、天冬、梨皮、生地、玄參等。

**補肺氣兼顧脾腎：**針對咳嗽兼見氣短、體弱、無胃口、清稀痰、精神不振等。  
常用藥材包括黃芪、黨參、人參、白朮、山藥、冬蟲夏草、蛤蚧、甘草等。

**久咳不癒，乾咳少痰，肺中確無實痰之証，**宜酌加斂肺止咳藥，  
常用的有五味子、烏梅、罌粟殼、百合、訶子、五倍子、白芨、白果、白蘂等。

**化痰藥很重要：**

化熱痰有瓜蒌、貝母、海蛤殼；

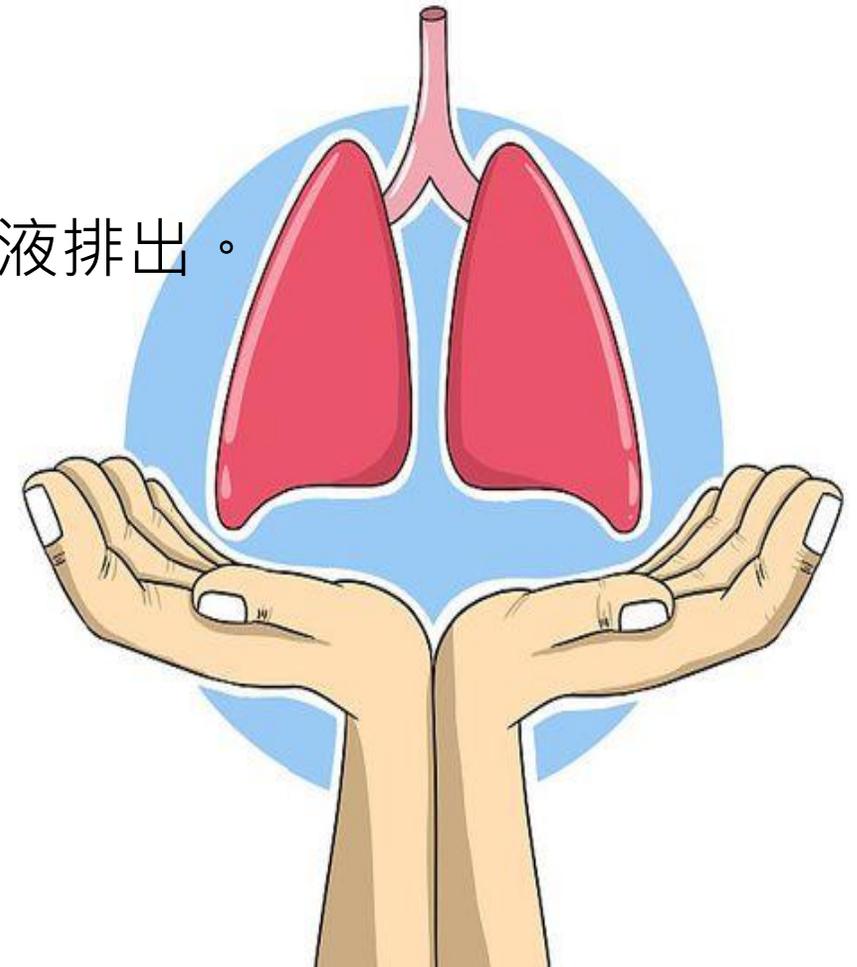
化燥痰有梨皮、杏仁、沙參、紫菀、款冬花、百部；

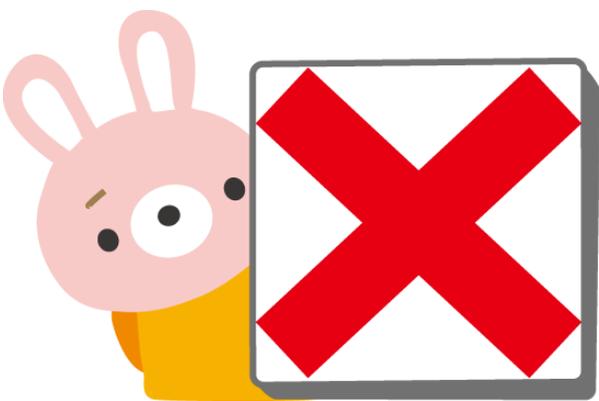
化濕痰有半夏、陳皮、膽南星、白芥子。

中醫認為肺為嬌臟，稍為受到干擾，就會肺氣上逆而咳嗽。  
「三分治，七分養」，平日調攝對咳嗽患者尤其重要。

慢性咳嗽者，增強身體適應氣候變化的能力，  
遇有感冒及時治療，  
兼有自汗者可服玉屏風散作預防。  
留意痰液變化，咳痰不爽時，輕拍背部來促使痰液排出。

飲食為人所必需，而飲食不當，最易影響健康，  
食養為中醫養生不可缺少的部分。  
食物性味有偏頗，因而對身體產生不同影響，  
患病時必須限制某些性味之飲食，  
以確保藥物正常發揮，順應身體復原需要。





## 根據中醫辨証論治原則， 以下是咳嗽患者的飲食禁忌：

咳嗽類型	適宜食品	禁忌
寒咳 (痰稀白，喉癢)	宜選擇辛溫散寒，宣肺化痰食物，如生薑、蔥白、芫荽、豆豉、熟蘿蔔、南瓜、杏仁、陳皮、花生、大蒜、肉桂、陳醋、小米、豬肺、鯉魚、鱧魚等。	吃太多寒涼食物，如香蕉、柿子、蟹肉、蚌蜆、竹筍、薄荷、白菜、瓜果等，容易造成肺氣閉塞，加重症狀。此外生冷黏膩食物，加重脾胃消化負荷，易聚濕生痰，不利康復。
熱咳 (痰黃稠，喉痛咽乾)	宜多吃清熱化痰食品，如生蘿蔔、生藕、豆腐、薏苡仁、綠豆、小麥、梨、羅漢果、柿子、枇杷、橄欖、馬蹄、蘋果、草莓、芒果、菠蘿、楊桃、冬瓜、黃瓜、芹菜、筍、豆芽、菊花、海藻、海蜇、鴨等。	酒、煎炸類以及辛熱性味食物，如龍眼肉、荔枝、野味、辣椒等，會令痰液更加黏稠難咯，加重咳嗽，必須節制。太過黏膩溫補之品也不宜。
乾咳 / 頑咳	多吃潤肺生津食物，如小麥、百合、蜂蜜、甘蔗、豆漿、橄欖、雪耳、木耳、松子、榧子、燕窩、芝麻、柿餅、杏仁、梨子、番茄、桑葚、枇杷、牛奶、無花果、鴨、豬皮、豬肺、鯉魚等。 久咳體弱者，飲食要清淡有營養，多食豆製品、牛奶、青菜、雞蛋等，蒸煮類食品為佳。	辛辣、香燥厚味食物，如爆谷、烤肉、辣椒、煙酒等，助火傷陰，會令咽喉更加不適，不宜多食。

# 咳嗽的中醫食療

慢性咳嗽病程反覆，治療難取速效，需要精心調治。除了配合醫生治療外，平時用膳食調養，對鞏固療效，預防復發非常重要。適宜製作止咳食療的材料包括：

**清熱利咽**：菊花、薄荷、甘草、椰菜、橄欖、芒果、豬皮、鴨蛋、油柑子等；

**化痰**：羅漢果、竹筍、蘑菇、蘿蔔、絲瓜、海帶、紫菜、海蜇、洋蔥、陳皮、柚子、柑桔；

**潤肺**：百合、川貝、柿餅、冰糖、飴糖、杏仁、沙參、玉竹、雪梨、無花果、花生、豬肺、雪耳、木耳。



# 風寒咳嗽

1. 生薑絲10g、蘇葉(剪碎)5g、紅糖10g。  
滾水沖泡10分鐘，頻頻熱飲。

2. 杏仁(搗碎)10g、生薑3片、  
白蘿蔔(切片)100g，水煎服。



# 風熱咳嗽

1. 桑葉10g、菊花10g、杏仁(搗碎)10g。  
用500ml清水煮15分鐘，白糖調味，熱飲。

2. 菊花10g、金銀花10g、生甘草6g、胖大海6g，  
將藥材洗淨搗碎，滾水沖泡，熱飲。



3. 薄荷15g、紫蘇(剪碎)10g、陳皮10g，水煎服。

# 風燥咳嗽

1.杏仁(搗碎)10g、雪梨(去核)1個、冰糖20g。  
同500ml清水煮熟，熱服。



2.薄荷6g、沙參9g、炙百部9g、  
甘草4g，水煎服。

# 痰熱咳嗽

1. 羅漢果1/4個、南北杏10g、冰糖10克。  
將藥材洗淨搗碎，滾水沖泡，熱飲。



2. 劍花60g (又名霸王花，乾品)、  
無花果5-6粒、陳皮5g、瘦肉或豬腳適量，  
同清水3000ml慢火煲3-4小時。

# 痰濕咳嗽

1. 陳皮6g、茯苓9g、生薑2片。  
將藥材洗淨搗碎，滾水沖泡15分鐘，熱飲。

2. 蘇子(15g, 水煎取汁)、  
薏苡仁60g、茯苓粉15克。  
煮粥當宵夜吃。

3. 蘿蔔500g、白胡椒5粒、  
生薑3片、陳皮10g。  
同清水煎30分鐘，熱飲。



# 肺虛久咳

1. 玄參6g、麥冬6g、桔梗6g、烏梅3g、生甘草3g。  
將藥材洗淨搗碎，滾水沖泡15分鐘，熱飲。

2. 沙參8g、麥冬6g、桑葉6g。  
將藥材洗淨搗碎，滾水沖泡15分鐘，熱飲。

3. 豬肺(洗淨切塊)、南北杏10g，北芪10g，  
同清水適量慢火煲湯，  
將好時加入薑汁1-2湯匙，調味熱服。





全民愛健康  
感冒篇

# 止咳穴位

利用指腹畫圈方式揉壓穴道，有助於促進肺氣循環，改善咳嗽症狀



咳

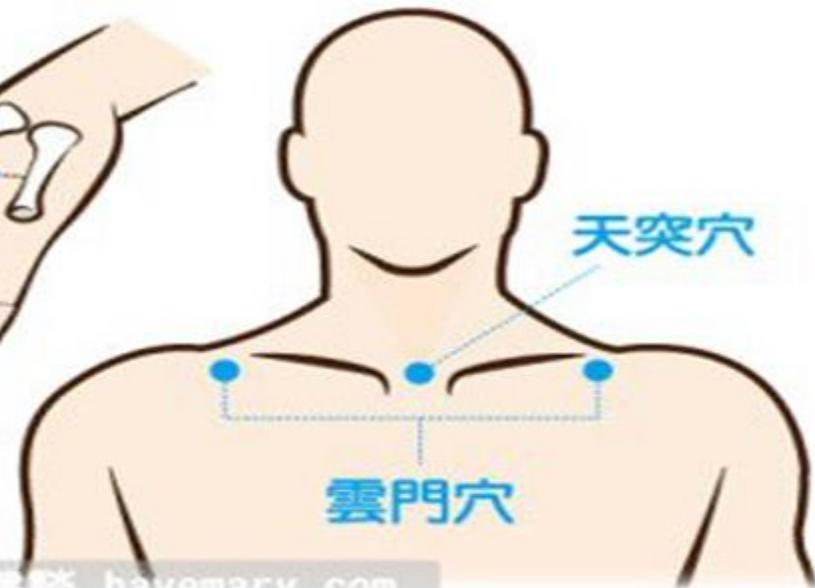


止咳相關問題，建議諮詢  
「家醫科、小兒科、中醫」

合谷穴



天突穴

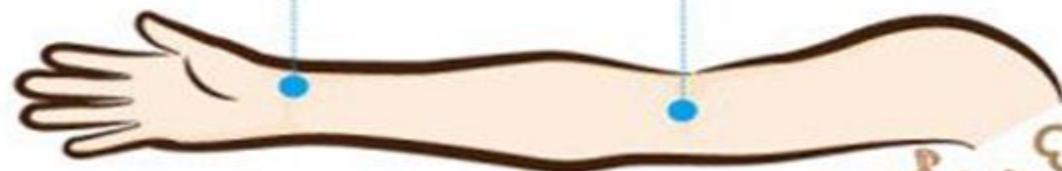


雲門穴

健談 havemary.com

太淵穴

尺澤穴



1.天突穴：正面頸部下方，左右鎖骨中間凹陷處。



2.雲門穴：兩手插腰，左右鎖骨外側下方的三角凹陷處，為肺經脈絡之一。

3.尺澤穴：  
手肘橫紋中間偏外側的凹陷處。

4.太淵穴：  
手腕橫紋，拇指根部的凹陷處。

5.合谷穴：位於雙手手背虎口處。



咳嗽是人體的一種保護反應，  
通過肺部強力呼氣，  
將呼吸道內的廢物或分泌排出。



咳嗽的不利方面，是容易使**呼吸道感染擴散**，  
加重心臟負擔，甚至可致**咳血、氣胸、嘔吐**等。

持續咳嗽**超過8星期**屬於慢性咳嗽，  
即使咳嗽只是間歇地發生在早上、晚上或一年中的某些日子。  
必須找胸肺專科詳加診治。

對付慢性咳嗽不只是「對症處理」，  
一定要**追究原因，治療原發病**才是根本。

# 有咳嗽，什麼時候該看醫生？

大多數的咳嗽經過一定病程會自然消失。

如果你咳嗽已超過10天，或者伴隨以下情況，**要儘快看醫生**：

- 感到咳嗽的性質有改變，如加劇、加頻、變成嗆咳等
- 咳嗽令你喉嚨痛、胸痛，或者吞嚥困難
- 痰液增多，變稠濁、黃綠色、鐵鏽色
- 咳血
- 氣促、喘鳴
- 胸口有燒灼感，或口中常有酸澀味
- 發熱或者夜間盜汗
- 不明原因的體重減輕

對於某些咳嗽，如**哮喘、胃酸倒流、結核病、腫瘤**等，消炎、止咳、化痰效果都不理想，往往表現為頑固性咳嗽。需要及早就醫，針對性治療，否則將會延誤病情。記住，愈早看醫生，治療愈容易。



上呼吸道感染遺留的持續咳嗽。  
以下可使你舒服些：

- 減少體力活動，充足的休息可加速痊癒
- 保持咽喉濕潤，多喝水，溫熱飲料或湯水最佳
- 頻頻以溫鹽水漱口，可減輕喉嚨乾癢不適
- 嚼含喉糖或普通硬糖，促進唾液分泌
- 用按摩膏例如薄荷膏等，塗抹胸膛及喉部
- 水蒸汽有助舒暢氣道，可提高居室的空氣濕度或洗熱水澡
- 戒煙，避免加重咳嗽的刺激物，如灰塵、強烈氣味、溶劑
- 如咳嗽讓你輾轉難眠，嘗試墊高枕頭及側睡
- 服止咳成藥，最好只在晚上用，不要超過2星期



# 嗯，舒服

# 鼻敏感

過敏性鼻炎，又稱變態反應性鼻炎，是機體對某些物質敏感性增加，引起不良反應的疾病。其主要病變發生在鼻黏膜及其腺體，分為常年性和季節性兩種類型。

臨床特徵為鼻癢、噴嚏、流清水樣涕、鼻塞。

本病特點是病情反覆，症狀起得快，好得也快，好後如正常人一樣，早上及晚間為常見發作時間。



其他症狀：  
鼻水倒流、鼻癢、鼻塞、嗅覺減弱、眼癢、眼紅

# 機理及原因

主要是接觸到**過敏原**，刺激人體產生免疫反應，最常見的是**塵蟎**，其他如**屋塵、黴菌孢子、花粉、蟑螂排泄物、動物的毛髮**等等，都有可能引起鼻子過敏的一連串反應。

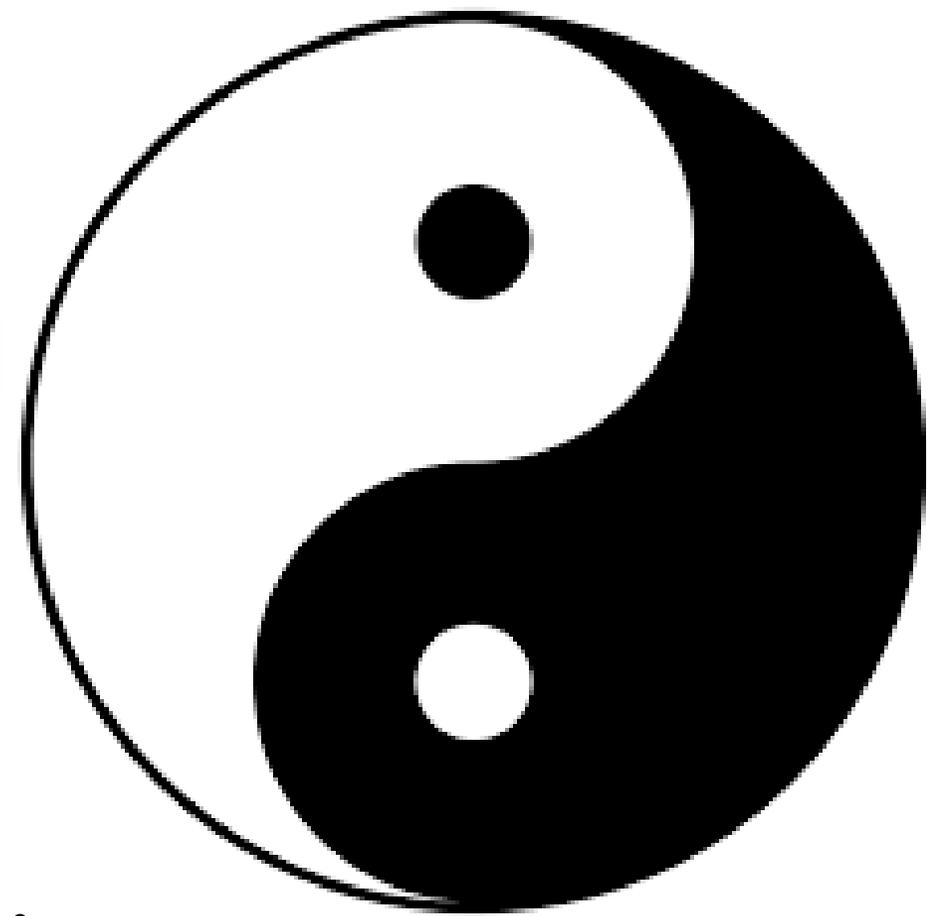
其次，

是**自律神經機能異常**，誘發副交感神經反射後，造成血管通透性變化，產生過敏症狀，例如**突來的冷空氣、或是突然從冷氣房出來、情緒的改變、異常的氣味**，都會增加副交感神經的活性而使症狀惡化。





有關症狀，  
在中醫古籍《黃帝內經》中稱為  
「**鼻鼾**」和「**鼾嚏**」等。  
「鼻鼾」指鼻流清涕，  
「鼾嚏」即噴嚏頻頻並有大量清涕，  
都是鼻病常見症狀之一。



中醫認為鼻負責呼吸及嗅覺功能，  
他與肺、脾、腎及經絡有密切關係。  
鼻為肺對外的門戶，氣體出入之通道。  
鼻之功能主要依賴肺氣的作用。  
肺氣調和，則鼻竅通暢，呼吸通利及嗅覺靈敏。  
督脈循行于鼻柱到鼻頭，  
而腎主督脈，腎經交匯于督脈，因此鼻與腎可相互溝通。  
脾胃乃氣血生化之源，  
鼻之功能皆賴以其生化之精氣濡養，方能發揮其正常活動。

鼻為肺系在體表的開口



督脈



肺主氣血循環



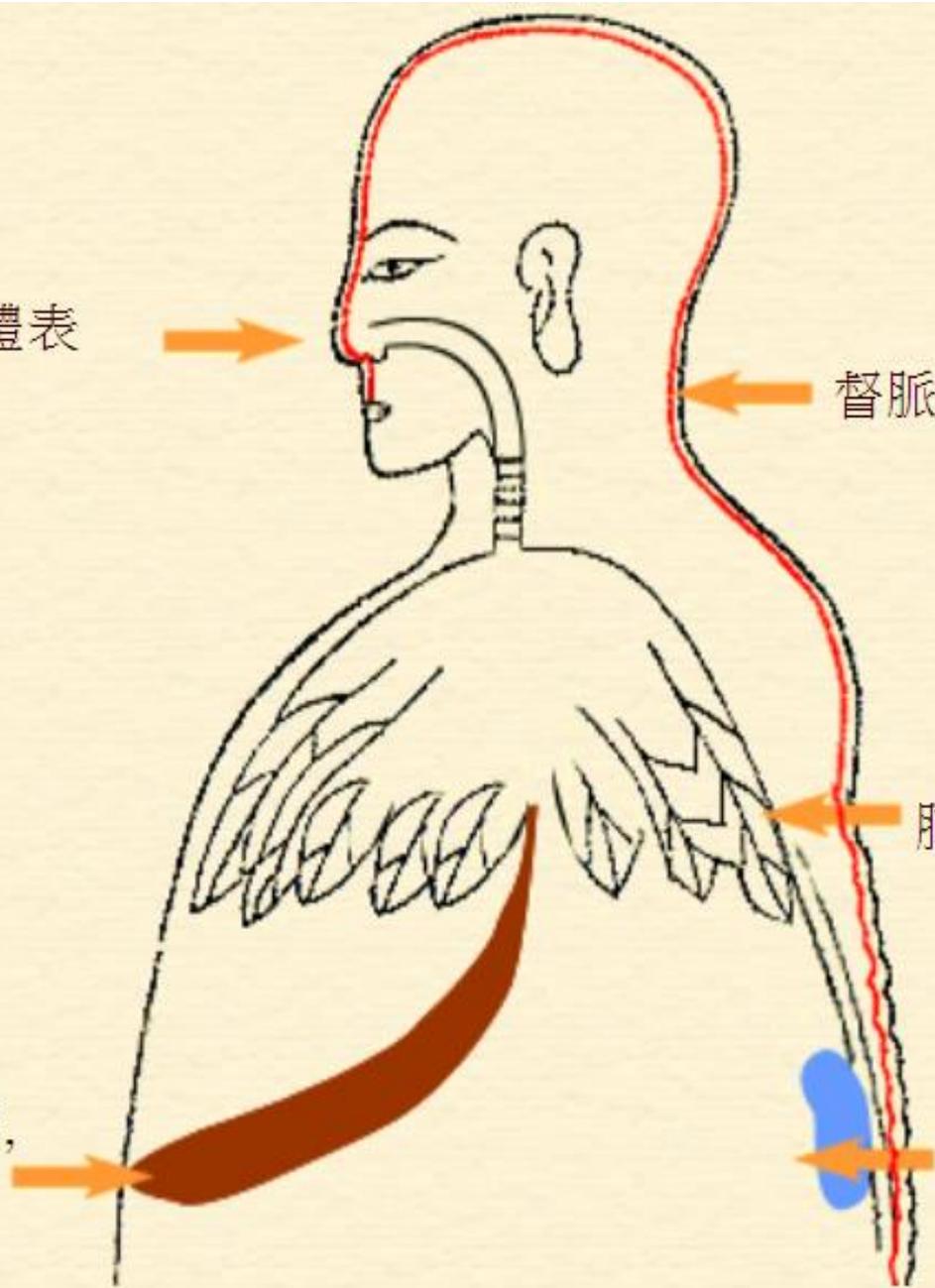
脾臟運化食物為精，以供血氣生成



腎提供精以促進肺功能



以中醫觀點了解鼻與其他臟腑的關係



# CAUSE



## 鼻鼾的原因主要是：

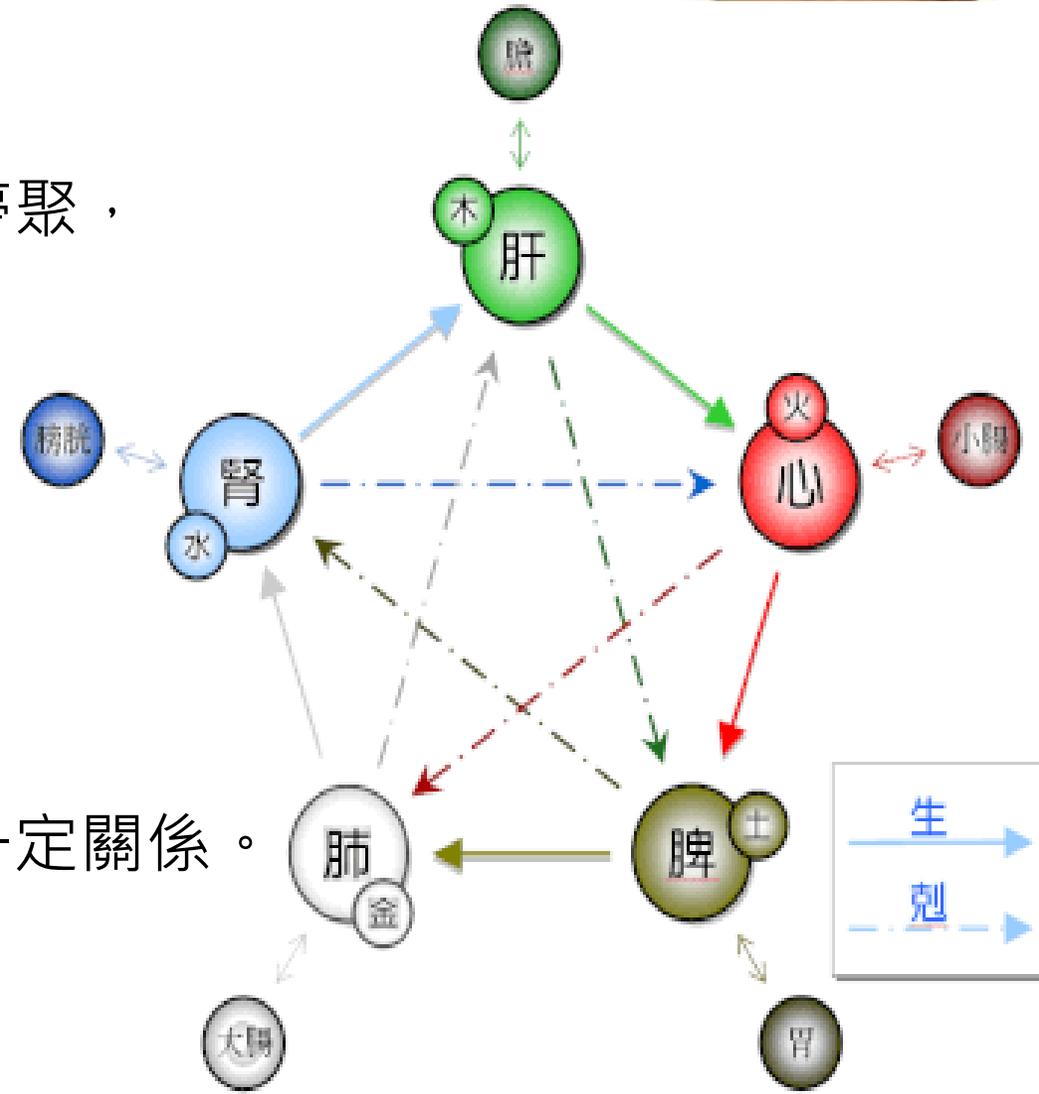
肺氣虛弱，衛表不固，風寒乘虛而入；  
犯及鼻竅，邪正相搏，肺氣不得通調，津液停聚，  
鼻竅壅塞，遂致噴嚏流清涕；

脾虛則脾氣不能輸佈於肺，肺氣也虛，

而肺氣之根在腎，

腎虛則攝納無權，氣不歸元，風邪得以內侵。

故鼻鼾的病變在肺，但其病理變化與脾腎有一定關係。



以肺氣虛為主要證型，臟腑之間會互相影響，  
一個臟腑虛弱，往往影響其他臟腑。  
除肺氣虛外，亦可兼有脾氣虛及腎氣虛的症狀。

### 肺氣虛弱症狀：

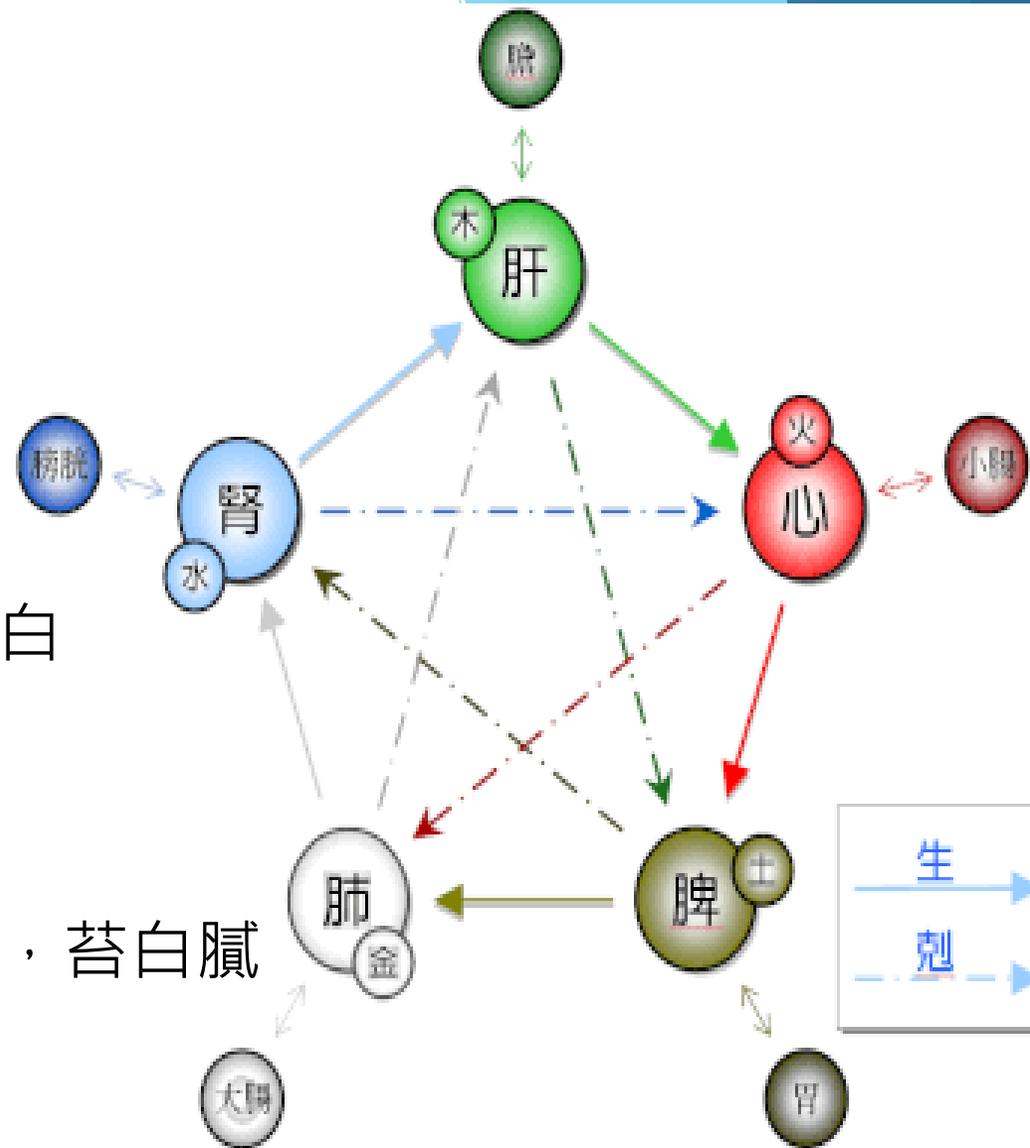
鼻癢噴嚏，鼻塞流清涕，  
晨起稍遇風寒便發作，面色白光白，氣短，  
動則易汗，惡風。患者平素易感冒。舌質淡，苔白

### 肺脾氣虛症狀：

除噴嚏流清涕外，鼻塞較甚，鼻粘膜水腫明顯，  
神疲氣短，頭重肢困，納呆，便溏。舌淡有齒印，苔白膩

### 腎陽不足症狀：

鼻塞噴嚏，清涕連連，形寒怕冷，手足不溫，  
伴腰膝酸軟，或陽痿早泄，夜尿多，舌質淡嫩，苔白潤



肺氣虛：

鼻敏感症狀，無脾氣虛或腎氣虛症狀。

脾氣虛：

鼻敏感症狀，兼胃口差，易大便爛，腹脹等。

腎氣虛：

鼻敏感症狀，怕凍，夜尿，腰累等。

簡單中成藥治療：

肺氣虛：玉屏風散

脾氣虛：六君子丸

腎氣虛：金匱腎氣丸

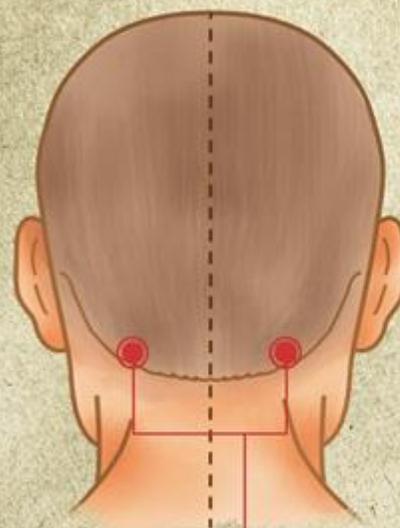
因為不同牌子的中成藥有不同的服用方法，  
所以提議大家要按中醫師建議服用。

風池穴：脖子後枕骨下  
兩側凹陷處，距離頸椎外  
側約兩指幅處

# 風池

舒 緩

眼睛疲勞、感冒、  
偏頭痛、肩頸痠痛、  
消除黑眼圈。



風池

合谷穴：位於雙手手背  
虎口處



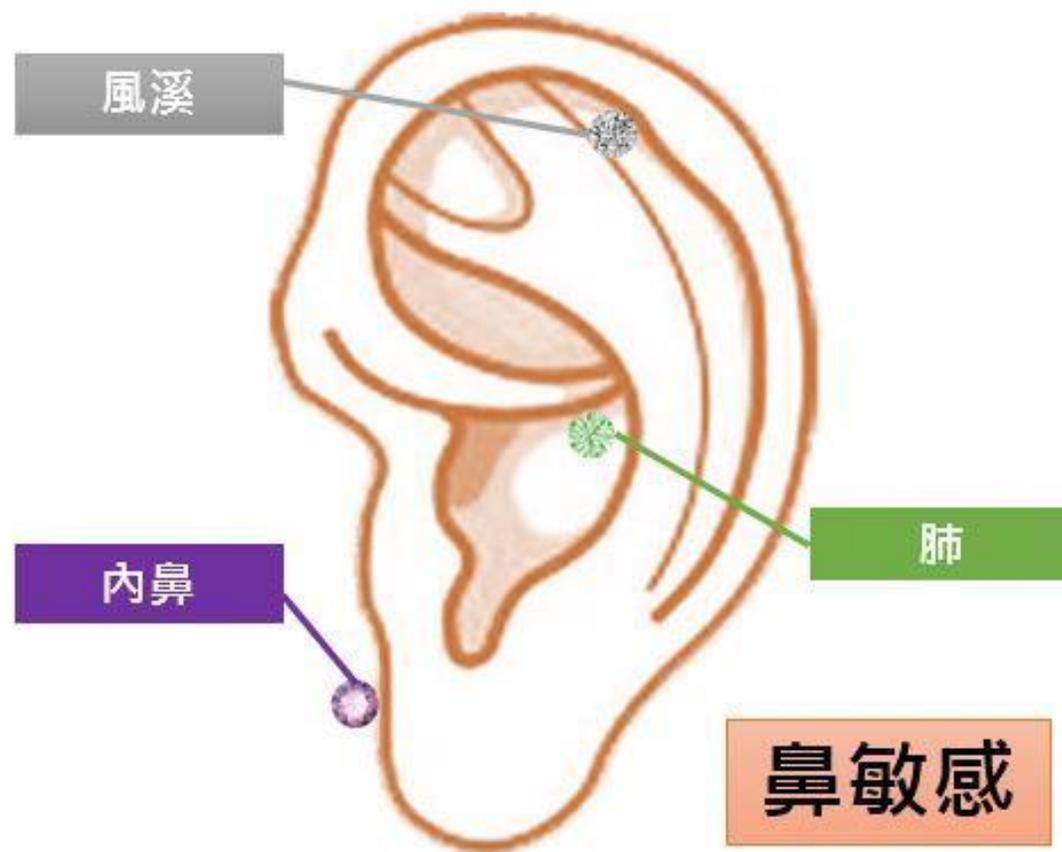
迎香穴：位於鼻孔向外  
與法令紋（鼻唇溝）相交  
之處



鼻通穴：位於鼻翼外側  
，法令紋上端處



耳穴：  
取神門、內分泌、肺、脾等耳穴，  
用王不留行貼壓。



## 精品辛夷花



### 單味中藥治療：

**辛夷**為鼻科聖藥，性味溫辛，歸肺經，能散風寒，通鼻竅。早上剝取辛夷花蕾一到兩粒，除去外面毛茸茸的苞片，將裡面棕色而油潤的花瓣放入口中咬碎吞服。每日**1**次，**10**日為一療程。

### 特色防治方法：

三伏天穴位貼敷。依據冬病夏治的原則，容易於秋冬發病的虛寒型鼻敏感可以於夏天的三伏天貼上天灸藥物以鼓舞陽氣，從而使鼻敏感病的發作次數減少，程度減輕。



# 菘蓉金櫻補腎粥

## 組成：

肉菘蓉15克，金櫻子15克，羊肉100克，  
粳米100克，細鹽少許，生薑3片。

## 製法：

先將肉菘蓉、金櫻子水煎去渣取汁，  
入羊肉、粳米同煮粥，待熟時，入鹽、生薑稍煮即可。

## 功效：

**肉菘蓉**味甘、鹹，性溫，歸腎、大腸經，可補腎陽、益精血；

**金櫻子**味酸、甘、澀，性平，歸腎、膀胱、大腸經，可固精澀腸；

**羊肉**也有補益腎陽的作用。



# 核桃山藥粥

**組成：**

核桃肉**12**克、山藥**15**克、糙米**1**杯。

**製法：**

核桃肉切細，山藥切成小段，與糙米共煮成粥。

**功效：**

健脾補氣、益腎。

**適應證：**

適用於脾腎氣虛，反覆發作的鼻敏感。



# 保健湯水一

## 辛荳蔻蔥白雞蛋湯

### 材料：

辛荳蔻12g 蔥白適量 雞蛋2個

### 製法：

雞蛋煮熟後去殼，  
加入適量水與辛荳蔻及蔥白同煮，  
煎煮約30分鐘，飲湯吃蛋。

### 用法：

一人量，每日分2次服完。  
因應情況，過敏減輕後停服。

### 功效：

祛風通竅。

### 適應範圍：

過敏性鼻炎致鼻塞，頭痛，流鼻涕者。

### 服用須知：

肺熱、體質偏熱者不宜服用。





# 預防

- 晨起前先在被窩裡穿好衣服保暖，坐 2-3 分鐘才起床。
- 雙手摩擦發熱後，可在鼻翼周圍按摩 20 下。
- 起床後做約 5 分鐘的柔軟體操後再開始工作。
- 保持輕鬆愉快的心情，要有充分的休息，不要熬夜。
- 適量的運動，  
如慢跑、舞蹈、打球、瑜珈、太極拳、游泳、爬山等。
- 保持工作與居住環境的清潔，  
明亮、乾燥、通風舒適的環境，較不容易有過敏原的滋生。
- 對動物皮毛、棉絮等過敏者，  
應少用地毯、羽毛用具，並以人造纖維代替棉織物。



志

# 博愛醫院中醫治未病及健康管理中心

廣東省中醫院技術指導

地址：香港銅鑼灣伊榮街9號欣榮商業大廈17樓全層

聯絡電話：2416 7721

營業時間：星期一至五 上午9時至晚上8時；星期六 上午9時至晚上6時



已於11月1日開始投入服務

# 中醫體質檢查及分析服務

## 中醫經絡檢測儀

### ➤ 體質檢查及辨識

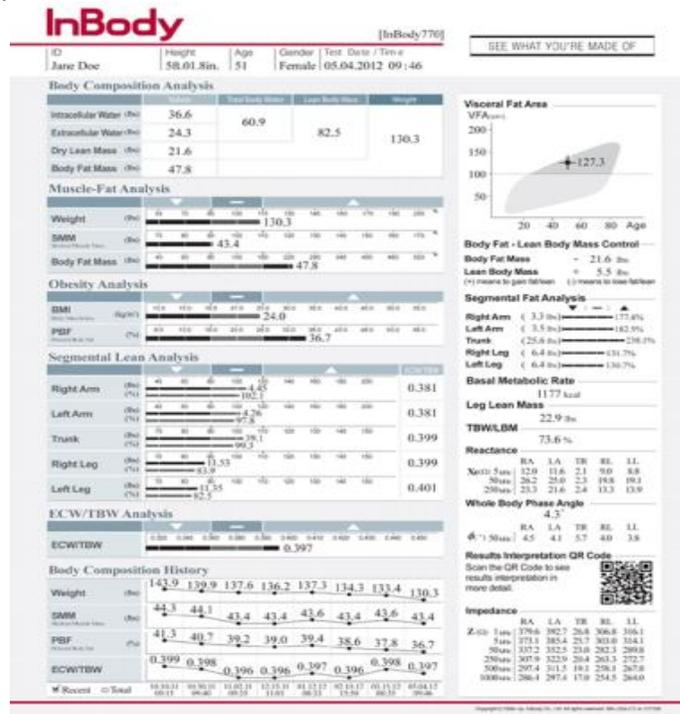
- 以“治未病”理念為核心，針對個人健康狀態，特別是有“慢性病”患者。
- 透過中醫檢測儀器，收集體質、經絡等數據進行中醫體質辨識，中醫經絡、臟腑功能、血氣狀態評估。



# 身體成分分析儀

➤以生物電阻抗分析法(BIA) 測量人體脂肪率及脂肪分佈

●使用西醫學指標的身體組成分析，測量身體脂肪率及脂肪分佈、水腫狀況、肌肉分佈、腰臀圍比例、體內的水份、蛋白質、礦物質等。

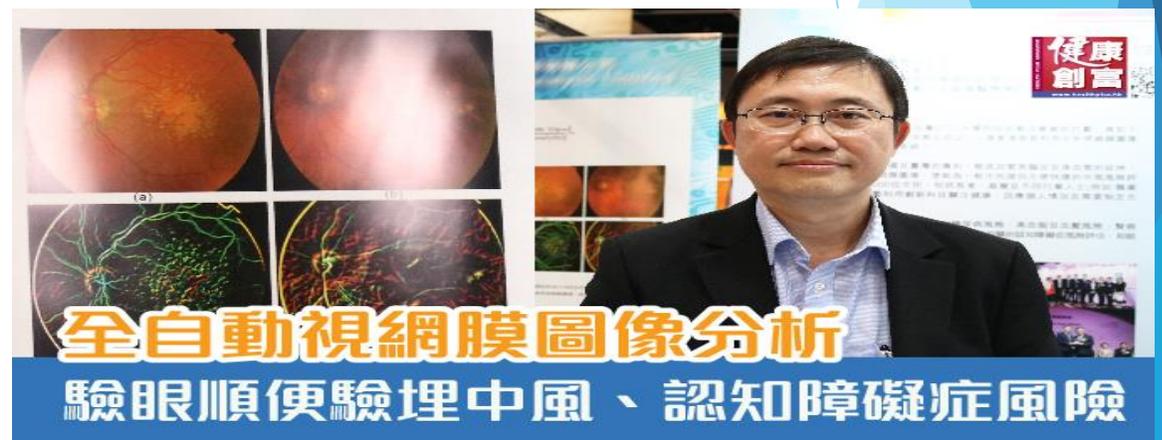
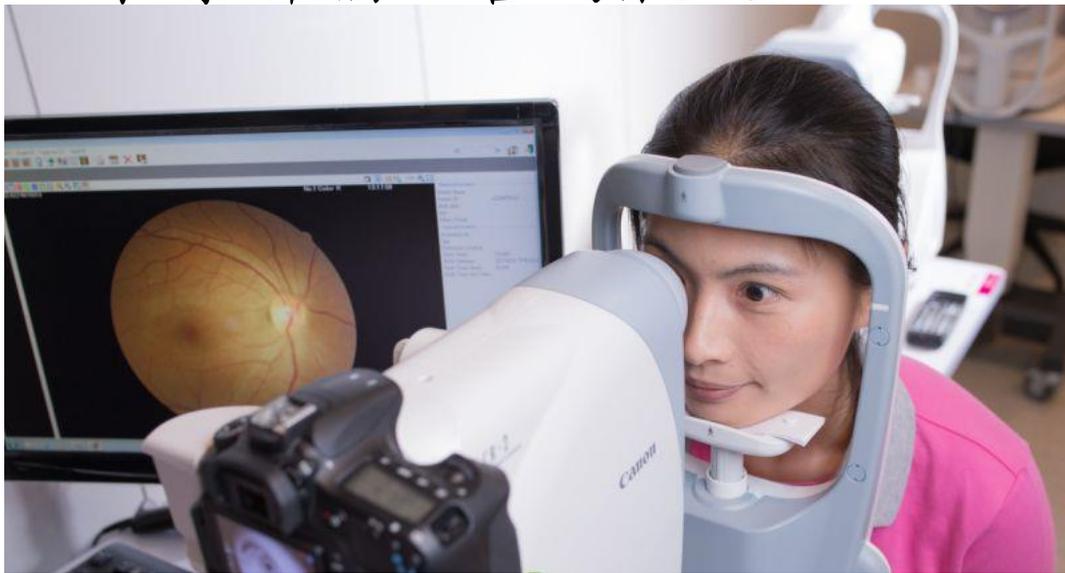


# 中風風險評估

## 全自動視網膜圖像分析(ARIA)

### ➤ 中風風險血管健康篩查及中風風險評估

- 中風是香港第四大死亡殺手，而糖尿病視網膜病變和高血壓視網膜病變都與中風有關。眼睛就是腦神經系統與心血管系統的匯集，是唯一可直接以肉眼看見的血管，我們可藉由視網膜血管檢查，來瞭解腦血管的狀況。



香港中文大學(中大)賽馬會公共衛生及基層醫療學院及生物統計學學部徐仲鎂教授及其研究團隊成功研發一種全自動的視網膜圖像分析系統(ARIA)

# 博愛醫院 - 世界針灸學會聯合會 針灸專科中心

地址：香港銅鑼灣伊榮街9號欣榮商業大廈17樓全層

聯絡電話：2416 7721

營業時間：星期一至五 上午9時至晚上8時；

星期六 上午9時至晚上6時

中心設有獨立診室，除提供一般中醫內科、針灸科及骨傷科治療外，還推廣具有特色的中醫治療項目，包括：脫髮、暗瘡、久咳、色斑、體重控制及保健調理等。



# 博愛醫院中醫文化養生館

地址：東涌文東路29號東涌北公園B2地下（中草藥園內）

聯絡電話：3496 6466

營業時間：上午10時至下午1時，下午2時至6時；逢星期三休館



已於2019年初開始投入服務，歡迎查詢及預約參觀！

# 服務理念

1. 推廣中醫養生文化
2. 宣揚中醫治未病概念
3. 以中醫角度教育大眾養成健康的生活習慣
4. 本著醫食同源的概念，提供改善體質偏頗的餐飲及產品



# 服務項目

1. 提供養生花茶及湯水等餐飲服務
2. 售賣多種食療保健產品
3. 舉辦團體參觀、中醫講座及草藥園導賞
4. 提供健康諮詢、養生班組活動



# 博愛醫院— 香港浸會大學中醫教研中心（油尖旺）

- ▶ 地址：九龍佐敦加士居道30號伊利沙伯醫院R座9樓
- ▶ 聯絡電話
- ▶ 2618 7200
- ▶ 服務時間
- ▶ 星期一至星期五：9:00 - 19:00  
星期六：9:00 - 17:00  
星期日及公眾假期：休息

