

香港特區【立法會選舉委員會】委員 香港【中醫藥管理委員會】中醫組成員兼考試小組主席  
港區全國人大選舉會議成員 【香港醫院管理局】健康資訊天地顧問 【廣州市名老中醫】何藹謙【主任醫師】授男  
【香港中醫師公會】副理事長兼教務主任 【福建中醫學院】客座教授 【花千樹出版社】中醫藥保健食療書作者  
亞洲電視「下午麼麼茶」中醫嘉賓 香港電台第五台「香江暖流」中醫嘉賓 商業電台第一台中醫嘉賓

## 何國璋教授

地址：油麻地 彌敦道 518-520 號 彌敦行 13 樓 C 室 電話：23849490 傳真：23881574

香江暖流 04-11-2005

### 中老年人慢性支氣管炎的中醫分型食療

支氣管是連接氣管和肺部的通道，五十歲以上的中老年人因抵抗力較弱，支氣管容易反覆感染流感病毒，造成經年咳嗽不止、痰多、伴隨氣短、氣促、氣喘等慢性支氣管炎症狀，初期僅在冬冷時發作，漸漸不分季節持續喘咳。在中醫學範疇中，慢性支氣管炎屬於「咳嗽」、「咳喘」、「痰飲」等症，主要病理因素是「痰」，起病的原因則與外邪侵襲以及肺脾腎內臟等功能失調有關。急性初起時應以祛邪為主；慢性遷延期補益兼治；緩解期就要積極調補，同時配合藥物治療及食療，以提升患者本身的抵抗力，徹底杜絕再感染的機會。而中醫對慢性支氣管炎的辯證十分詳盡，現先就四種較常見的症型舉例食療：

#### 一、氣陰兩虛型

【症狀】咳嗽伴痰，痰黃濁或白黏或帶血絲，胸悶發熱，心神不寧，失眠，並見舌紅，苔薄黃，脈細滑數。

##### （一）沙參玉竹百合煲老鴨

【材料】玉竹一兩，沙參二兩，百合一兩，老鴨一隻。

【製法】老鴨洗淨去頭尾斬件，加水十碗與其他材料共入煲，以大火煲滾後轉文火煲一小時至鴨肉軟爛，加鹽調味即可。

【功效】養陰潤肺，止咳化痰。

##### （二）菜乾腐皮紅棗湯

【材料】白菜乾三兩，腐皮二兩，紅棗十粒，豬瘦肉半斤。

【製法】豬肉洗淨飛水，加水六碗與其他材料共入煲，以大火煲滾後轉文火煲一小時即可。

【功效】清熱潤燥養陰。

##### （三）杷葉薏米蓮子湯

【材料】炙枇杷葉五錢，生薑三片，薏米一兩，蓮子一兩，黃糖適量。

【製法】材料洗淨，加水六碗共入煲，以大火煲滾後轉小火煲至蓮子、薏米熟爛，加糖調味即可。

【功效】祛熱化痰安神。

#### 二、痰濁壅肺型

症狀：咳嗽，但白痰多而難咳，作悶作嘔，胃口不佳，四肢無力，並見苔白膩，脈濡滑。

##### （一）南杏薏米淮山湯

【材料】南杏三錢，薏米一兩，淮山藥二兩，陳皮一錢，冰糖適量。

【製法】薏米、淮山藥、陳皮洗淨入鍋，加水適量以武火煮沸，再轉文火煲至半熟，然後放入南杏熬至全熟，以冰糖調味即可。

【功效】祛濕化痰止咳。

### 三、寒飲伏肺型

症狀：持續咳嗽氣急，或咳喘作聲；痰多，色白有泡；胸悶覺冷，喜熱飲；並見舌淡苔白滑，脈細弦或沈弦。

#### (一) 乾薑茯苓扁豆湯

【材料】乾薑三錢，茯苓五錢，扁豆一兩，陳皮一錢，豬瘦肉六兩。

【製法】豬肉洗淨飛水，加水六碗與材料共入煲，以大火煲滾後轉文火煲一小時即可。

【功效】溫中散寒，化飲止咳。

#### (二) 薑汁南杏豬肺湯

【材料】豬肺半斤，南杏一兩，陳皮一錢，薑汁二湯匙。

【製法】豬肺洗淨斬件，入鍋加清水四碗，以大火煲滾後加南杏、陳皮，再待湯沸加薑汁煮至豬肺熟爛，加鹽少許調味即可。

【功效】補肺暖胃，止咳化痰

### 四、脾肺氣虛型

症狀：咳聲低弱且久，白痰多而清稀，咳痰無力，氣短、氣促、氣喘無力，畏寒自汗，精神不佳胃口不佳，易感冒，並見舌淡苔白，脈細弱。

#### (一) 黃耆百合湯

【材料】黃耆七錢，百合七錢，白朮二兩，防風二錢，陳皮二錢，豬瘦肉六兩。

【製法】豬肉洗淨飛水，與其他材料共入煲，加水八碗以大火煲滾，再轉文火煲約二小時，調味即可。

【功效】補氣潤肺止咳。

#### (二) 黃耆黨參山藥湯

【材料】黃耆一兩，黨參一兩，山藥一兩，法半夏三錢，陳皮一錢，白糖適量。

【製法】黃耆、黨參、半夏入煲，加水五碗先煎約三十分鐘，隔渣後加入山藥，煲至將熟時以白糖調味即可。

【功效】補益脾肺，適合病情穩定後補益之用。