

中醫藥調理過敏體質～ 補氣化痰預防氣喘復發

台北、桃園長庚中醫內兒科主治醫師 高定一

55 歲的許先生，幾年前在某次感冒後，咽癢咳嗽就一直拖著沒有痊癒，其後呼吸越來越不順暢，甚至開始出現「咻 咻」的聲音，急忙就醫後才發現已罹患了氣喘，並持續使用西藥吸入劑與口服藥控制病情。然而，近幾年來，儘管西藥的劑量逐步提升，每當天氣轉涼或早晚溫差較大時，許先生的氣喘依然時常發作，同時還有痰卡在喉嚨裡的感覺，尤其早晨起床後也會咳出許多粘稠的痰塊。

經過詳細的診察，我們發現他氣虛的情況較為明顯，不僅氣喘頻發，還有胃口差、耳鳴、容易疲倦等症狀，就連講話都略顯有氣無力。我們針對體質開立了相應的中藥方劑，試圖清除風寒與痰濕這兩項長期以來一直影響其呼吸道穩定度的病理因素，再搭配黃耆以補充身體的元氣，從根本改善氣虛體質。此外，我們特別叮囑患者儘量避免冰涼寒性的飲食（如：西瓜、柑橘、火龍果等），以免引動體內寒痰，造成氣喘復發。經過中西醫共同積極的治療加上患者配合飲食調整，許先生的食慾、耳鳴與精神體力都有明顯改善，近來即使遇到早晚溫差或天氣突然轉涼，咳嗽、喘

鳴、胸悶等症狀幾乎也都沒再發作了！

醫學上認為，氣喘是由呼吸道慢性發炎反應所導致以咳嗽、胸悶、呼吸困難伴有喘鳴音為主要症狀的過敏性疾​​病。由於異位性皮膚炎、過敏性鼻炎患者若未經妥善治療，其後有較高機率罹患氣喘，這三種疾病又被合稱為「過敏三部曲」，因此，上述過敏性疾病的患者們尤其不可掉以輕心。根據中醫的觀點，氣喘的成因與證型相當多元，總結起來主要有風、寒、痰、虛等四大核心問題，其中最常見的體質特點是以「氣虛」（反覆感冒、容易疲倦、食慾減退）為本，「風寒痰濕」（感冒後咳嗽經久不癒、痰白量多、氣喘頻發）為標。針對上述體質狀況，在臨床上我們常用補中益氣的處方來調節患者的免疫功能，同時搭配川貝母、桂枝等藥物以清除感冒後殘留的病理產物。

研究透過動物實驗進一步證實：中



▲ 川貝母(左)和黃耆(右)為治療氣喘常用中藥

藥補中益氣的處方確實具有優異的免疫調節作用，不僅可幫助緩解氣喘的呼吸道緊縮症狀，還能改善體內的發炎反應而可望達到預防氣喘復發的效果。以上研究成果已榮獲刊登於知名國際醫學期

刊 (PLOS ONE)，希望藉以拋磚引玉，吸引世界各國的醫師、學者們一起參與中醫藥研究，以期造福全球眾多的氣喘患者。☞

飲食性味一覽表

熱性	薑、蔥、辣椒、芝麻、桂皮、蒜頭、大蒜、榴槤、茴香菜、荔枝、龍眼、羊肉
平性	菠菜、洋菇、莧菜、韭菜、芫荽、鮑魚、青椒、番薯、生菜、甘藍、芋頭、洋蔥、大蔥、玉米、菱角、甜菜、茄子、豌豆、南瓜、黃豆、花生、毛豆、紅豆、納豆、鰓瓜、豆苗、秋葵、紫蘇、蓮霧、桃子、蘋果、香蕉、釋迦、木瓜、石榴、雞肉、牛肉、鵝肉、海參、鯉魚、鱸魚、茼蒿菜、青江菜、九層塔、番薯葉、馬鈴薯、長紅豆、紅蘿蔔、四季豆、薏苡仁、黃豆芽、水蜜桃、蕃石榴
寒性	榨菜、香菇、豆腐、茼蒿、芥菜、紫菜、海帶、髮菜、金針、番茄、草菇、酸菜、荸薺、胡瓜、苦瓜、絲瓜、蓮藕、冬瓜、綠豆、蘿蔔、竹筍、蘆筍、檸檬、鳳梨、木耳、西瓜、香瓜、山竹、李子、楊桃、橘子、柳丁、葡萄、櫻桃、芒果、椰子、梨子、茶葉、柿子、蝦子、墨魚、蟹、西洋芹菜、雪裡紅、梅乾菜、空心菜、金針菇、鮑魚菇、大白菜、大芥菜、大頭菜、大菜心、茭白筍、水芹菜、小黃瓜、小玉米、青花苔、綠豆芽、小番茄、紅毛丹、奇異果、百香果、火龍果

以粗體標記者，尤其建議過敏體質的患者避免食用

參考資料：長庚醫院中醫部印製的飲食性味表