

近年來，鼻敏感的發病率日益提高，屬於都市常見敏感症之一。鼻敏感又名過敏性鼻炎，即西醫學的變應性鼻炎，中醫稱為鼻軌，是指以突然和反覆發作的鼻癢、連續噴嚏、流鼻涕、鼻塞為特徵的疾病，常伴發過敏性結膜炎、濕疹、哮喘、腺樣體肥大、鼻竇炎、鼻出血、中耳炎及睡眠呼吸障礙等疾病。

### 醫者之言

註冊中醫 藍永豪



▲少食熱氣煎炸刺激性食物



▲不宜進食冰冷食物如雪糕，以免傷及體內陽氣

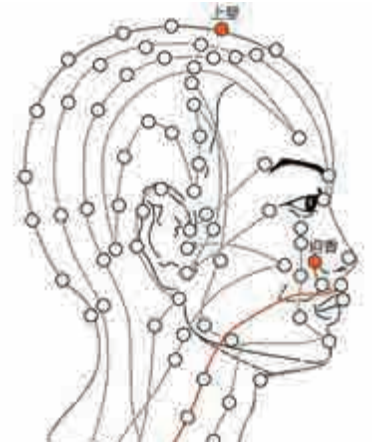


▲多進食新鮮、常溫、屬性平和的水果，增強抗病能力



▲辛夷氣芳香，呈毛筆頭形。苞片外面密被長茸毛，內表面無毛，棕紫色或棕褐色

# 防治鼻敏感 三管齊下



◀適當按壓上星穴、迎香穴能通鼻竅，減少鼻塞、鼻水、噴嚏



鼻敏感究其病因，可分為外因及自身因素兩類：所謂外因，包括香港空氣質素差、天氣驟變、患者感受「風寒」病邪而出現鼻軌；而先天不足、後天失養，例如感冒遷延不愈，或大病久病之後，也會誘發鼻軌。病徵上，鼻軌患者，一般會出現鼻癢、鼻塞、打噴嚏、流鼻水，可伴有眼癢、結膜充血等眼部症狀。中醫辨為肺氣虛的，症狀通常比較單純，可能兼有怕冷；中醫辨為脾氣虛的，可兼有食欲不振、大便稀溏等症狀；中醫辨為腎氣虛的，可兼有小便量多，夜尿清長，小孩生長發育遲緩。

### 複方治療

就防治過敏性鼻炎，中藥常用藥材，舉例如下：

- (1) 白芷屬性溫味辛，能祛風濕，活血排膿，生肌止痛，用於鼻淵、皮膚瘙癢；以條粗壯，質堅硬、體重、色白、粉性足、香氣濃者為佳。
- (2) 辛夷屬性溫味辛，能祛風，通竅，用於鼻淵，鼻塞不通；以花蕾未綻、緊實、完整、無枝梗、香氣濃者為佳。
- (3) 蒼耳子屬性溫味辛、苦，能散風寒，通鼻竅，祛風濕，用於風寒頭痛，鼻塞流涕，鼻軌，鼻淵；以粒大、飽滿、色黃棕者為佳。

然而，由於早前衛生署發現香港市面銷售的蒼耳子大多未經炒製，而且質量參差，根據藥理研究，蒼耳子含有毒性成分，服用過量、長期服用、炮製不當及個人體質差異都可能導致中毒，因此肝、腎功能障礙者應避免使用，年老體弱者及兒童應由註冊中醫處方使用為宜。

(4) 細辛屬性溫味辛，能解表散寒、祛風止痛、溫肺化飲、通竅，可用於鼻塞及鼻淵（鼻塞流膿鼻涕），以根灰黃、葉綠、乾燥、味辛辣而麻舌者為佳。需要注意的是，細辛屬馬兜鈴科中藥材，誤用容易出現不良反應，因此衛生署曾發出相關應用指引：細辛的藥用部位僅為根部，其使用的品種必須為《中醫藥條例》中所指定的品種，並需在中醫師處方指導下使用。

以中藥治療鼻軌，醫師需要從肺、脾、腎入手，扶正祛邪，對症下藥（如附表）。

### 茶療+按摩

採用辛夷及紫蘇各3克，辛夷剝開外面毛茸茸的苞片不用，加沸水150毫升，置溫當茶喝。功效能祛風散寒、宣通鼻竅，適用於鼻塞、流涕、噴嚏屬外感風寒，肺氣不宣的人士於敏感症初起之用。而中醫按穴方法，採用合適的外治法，能提高療效，更快緩解病痛。針灸、耳針、穴位貼敷、按摩等都是可以選用的治療方法，當中穴位按摩還可以起到很好的治未病的效果。

另有摩鼻按迎香，是透過鼻部按摩，疏通面部經絡，促進氣血流通，使邪氣得以宣泄。按摩迎香穴方法，是先搓暖雙手，食指沿鼻樑、鼻翼兩側上下按摩60次左右，然後點按鼻翼兩側的迎香穴40次。推拿印堂穴、上星穴、鼻通穴（又名鼻穿、上迎香，位於鼻骨上凹陷中和鼻唇溝上端盡處兩旁各一穴，為經外奇穴）。迎香穴是指面部，鼻翼外緣中點旁鼻唇溝中凹陷處。印堂穴是指額部，當兩眉頭之中間。上星穴是指頭頂正中線前髮際後一吋處。鼻通穴是指面部，當

鼻翼軟骨與鼻甲的交界處，近鼻唇溝上端處。

### 避免過敏源

鍛煉身體，增強抗病能力，避免受涼。注意居所衛生，經常除塵去黴，勤曬衣被，避免與寵物接觸。尋找誘發因素，若有發現，應盡量避免。在寒冷、揚花季節出門要戴口罩，減少和避免各種塵埃、花粉的刺激；避免接觸或進食易引起過敏之物，如海鮮（蝦、蟹、蜆）、羽毛、獸毛、蠶絲等，忌冰冷、辛辣、刺激性食物。多進食新鮮、常溫、屬性平和的水果，增強抗病能力。



◀註冊中醫藍永豪



掃描QR Code 上大公網瀏覽更多健康資訊

## 中藥治療鼻軌對症下藥

辨證	治療原則	處方	常用藥
肺氣虛寒證	溫肺散寒，益氣固表	溫肺止流丹加減	黨參、炙黃芪、白術、防風、桂枝、荊芥、細辛、蒼耳子、辛夷、白芷、甘草
肺經伏熱證	清宣肺氣，通利鼻竅	辛夷清肺飲加減	辛夷、黃芩、梔子、麥門冬、百合、石膏、知母、甘草、枇杷葉、菊花、薄荷
脾氣虛弱證	益氣健脾，升陽通竅	補中益氣湯加減	炙黃芪、白術、防風、黨參、茯苓、炙甘草、升麻、陳皮、柴胡、辛夷、白芷
腎陽不足證	溫補腎陽，通利鼻竅	金匱腎氣丸加減	熟地黃、山藥、山茱萸、茯苓、澤瀉、牡丹皮、肉桂、熟附片、細辛、蒼耳子、辛夷

## 健康減肥的秘密

### 杏林細語

大公報記者 陳惠芳

步入冬天，女士們可穿厚衫遮「肥肉」，時間匆匆很快又到春夏，又要同肥肉講拜拜，所以說減肥是女人「終身事業」。註冊營養師周靖雯（Macy）在接受大公報專訪時指出，不是人人皆適宜減肥。

Macy說：「減肥過度，如非採用均衡飲食及做有氧運動，而是採用偏方的食肉減肥法，偏方減肥是最快達至減肥效果，但過程中可能會出偏食習慣，或對某些食物感到厭惡，長此下去會造成營養不良，有機會患上厭食症。建議減肥初期不要專注於磅數，而是使用正確減肥方法，若再加上負重運動增加肌肉，磅數沒減但已能踢走脂肪。例如，一些做負重運動的爆肌男士，其BMI（身高體重指數）可能已爆燈，他們的身體有肌肉沒脂肪，如果他們着眼於BMI，那他們豈不是不合格？」

至於哪些人不宜減肥？Macy指範圍很廣，但有幾種人的確不宜減肥。

「一、已有輕度厭食症的人，他們沉迷於身體磅數，心理上已有問題，所以不適宜。二、被迫減肥的人，他們是不由衷地減肥，心理上抗拒就容易有厭食症出現；即使是肥人都有機會出現厭食，前提在於他們腦內不停要他們減肥，令心理承受很大負擔。三、即使是痴肥的孕婦亦不可



◀註冊營養師周靖雯指出，減肥一定要飲食均衡，並非所有人適宜減肥。

減肥，肚內BB是靠媽媽提供養分。但不代表她仍可放縱飲食；痴肥孕婦磅數增加需受嚴格控制，營養師會根據BMI來決定其增磅磅數，正常孕婦體重增加20至25磅，痴肥孕婦則不可超過15磅。」

很多女士疑惑為何減肥達到某個程度便停住不動？

Macy解釋說：「有機會人體去到某一個體重，新陳代謝不可能再加快，身體需要時間磨合。減食和運動，可令基礎代謝率加快，惟是基礎代謝率不可能不停加快，這就是所謂「卡住」令磅數不能停運之因。其實減肥人士不應過分看重BMI，減食運動後還要增加負重運動，此時排走了脂肪增加肌肉，磅數當然不會輕了，但事實已減了肥。我認為減肥不能操之過急，一周減兩磅為佳，那些偏方減肥法，根本只是減去女性常有的水腫。」Macy重申減肥一定要飲食均衡，偏方減肥法帶來很多不良效果。

若要終身美麗，首要將減肥持之以恆。女士們，努力吧！

## 廣泛性焦慮症事事過憂

### 玲心絮語

劉錦玲

雖然焦慮症是較為普遍的精神科病症之一，不過有不少人仍誤以為焦慮症和焦慮的情緒是差不多的情況，只要自己放鬆心情或看開一點便沒事了。據專家指出，兩者是不能混為一談的，焦慮症本身也不是只有一種的模式，而是有七種不同類型的焦慮情況。在今期的文章裏，我會和大家談談其中的一種焦慮症——「廣泛性焦慮症」。

廣泛性焦慮症（Generalized Anxiety Disorder, GAD）和一般的焦慮情緒或其他的焦慮症是很不同的。臨床輔導專家表示，有廣泛性焦慮症的人士會為生活大小事出現過大的反應及難以控制的焦慮。他們會為了自己或家人的健康問題，或對自己的學業、事業等有過多的憂慮，亦有可能是對身處的環境或情景產生一種莫名的恐懼，擔心會有難以控制的危險或災難發生等等。

我們平日或多或少都會經歷到不同程度的焦慮情緒，很多時我們的焦慮可能是來自工作、學業、家庭或其他人際關係上的問題。而憂慮和焦慮不安的情緒在日常生活是難以避免，在面對壓力時，我們的大腦本能會指揮體內一些化學物質大量分泌到全身的血液當中，因而令心跳和呼吸同時加速，肌肉繃緊，頭腦進入高度戒備的狀態，以準備隨時反擊威脅者或逃離有威脅性的地方或情勢來保護自己。這樣的反應本來是人類求生的本能之一，但若有些焦慮和恐懼卻持續不斷或不停地增加至影響日常生活或活動的時候，便會成為一種心理及行為上的失調了。

其實，一般的焦慮情緒與廣泛性焦慮症的分別在哪裏

呢？專家認為主要是在於憂慮的程度及其影響的範圍。廣泛性焦慮症的人士所憂慮的事情可能是很普通的事情，如：工作上失誤或遲到，擔心自己或親人患病或發生意外等，這些擔心都可以理解的，但他們擔憂和焦慮的程度會影響其判斷而認為這些事會引發不可控制的後果或危機。若留意到自己或身邊的人不切實際地為大小事情憂慮超過六個月或以上的情况，這顯示當事人可能有廣泛性焦慮症的情况。

而所謂「不切實際的擔心」，專家解釋稱，「不切實際」不是指當事人所擔心的事件本身不切實際（如：因家人比平時遲了片刻回家而擔心家人可能遇上交通意外等事故），而是指擔心和憂慮的程度所引致的情緒及行為（如：持續高企的恐懼和難以自制的焦慮及對事件有非常惡劣的後果或令人不安的危險）。廣泛性焦慮症除了會影響當事人的思考邏輯外，也會影響到其身體狀況，如：經常感到易疲累、難以集中注意力、頭痛、嘔吐不適、易被激怒、容易肌肉緊張、易受驚嚇、顫抖、無故出汗、尿頻、有睡眠障礙（包括：難以入睡、難以持續睡眠、睡眠不足）等等。

雖然廣泛性焦慮症的影響很多，它是可以治療的。若以上的症狀，請與專科（精神或行為健康）醫生或臨床心理輔導專家約談，了解是否有廣泛性焦慮症的情況並積極選擇治療方案為上。

作者簡介：劉錦玲曾參與影視演出及擔任綜藝節目主持人。近年在美國三藩市州立大學畢業，主修社會學及副修心理輔導。曾在防止自殺熱線、危機熱線等擔任輔導員。