

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士)

***此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (39) (21/07/2026)

鼻敏感(2)

鼻敏感與中醫所稱的鼻鼈相似。鼻鼈，是指以突然和反復發作的鼻癢、噴嚏、流清涕、鼻塞為特徵的鼻病。本病起病急，消失也快，常反復發作，病程一般較長。

中醫認為本病主要由肺氣虛，即肺系功能不足、體表（包括鼻黏膜）保衛能力低下，肌膚毛孔疏鬆，風寒之邪（包括致敏原）乘虛而入，侵犯鼻竅，身體正氣（相當於抵抗力）與外邪互相搏鬥（免疫反應），致令肺氣受阻不通，分泌液停聚，壅塞於鼻，引起鼻癢、噴嚏、流清涕、鼻塞等症狀。此外，脾虛則身體水液的輸佈出現障礙，令因肺氣虛而分泌液壅塞於鼻的情況加劇；腎虛則不能納氣，出現吸氣障礙，呼多吸少，令陽氣（亦相當於抵抗力）易于耗散，風寒之邪得以入侵致病。臨床上可以分為肺氣虛寒、肺脾氣虛、腎陽虧虛和肺經鬱熱幾個證型。

1. 肺氣虛寒

症見鼻孔發癢、噴嚏頻作、隨即清涕量多、鼻塞不通，甚或嗅覺減退。患者平素惡風怕冷，易感冒，每遇風寒即發作；兼見倦怠懶言、氣息低微、易出

自汗、面色㿯白。治法為溫補肺氣，驅風散寒。

2. 肺脾氣虛

鼻脹鼻塞較重、清涕不斷、嗅覺不靈。病情纏綿，反復發作，易覺頭重頭暈、氣短神疲、畏寒、神疲困倦、納呆、便溏等。治法為健脾益氣，補肺斂氣。

3. 腎陽虧虛

病情為長年性，症見鼻癢、噴嚏頻頻、清涕不止，早晚較甚；平素畏寒、形寒肢冷、面色淡白、神疲；兼見腰膝酸軟、遺精、夜尿頻、小便清長等。治法為溫腎壯陽，益氣固表。

4. 肺經鬱熱

此為實證，多見於過敏體質，或病發初期。患者遇熱或進食辛辣之品時即見鼻脹且塞、鼻癢、噴嚏頻、流清涕，或見咽癢、咳嗽、口乾煩熱。治法為清宣肺熱，散邪通竅。

中醫治療鼻病，常用的一隻中藥「辛夷花」，無論內服外用，皆有神效，成為歷代治療鼻病(特別是鼻炎、鼻敏感等)必不可少的藥物。而「辛夷」名字的由來，有一段民間傳說。

話說古時有一位姓秦的舉人，患了一種鼻病，鼻孔流出帶膿的黃鼻涕，全年發作，膿涕並且發出一股臭味，人人避而遠之，連妻兒也不例外。他屢醫無效，自覺生無可戀，有一天，準備在一棵大樹上自縊。幸虧有位樵夫經過，勸他不要輕生，並且告訴他南方夷族人聚居的地方，有醫生治好不少鼻病。秦舉人按指示找到了那位夷族醫生，經診治後，帶他上山採了一種像毛筆頭的花蕾藥材，吩咐他用來煎水飲服。經過半個月，他的鼻病終於痊愈了。秦舉人還帶了幾棵該種藥材的樹苗回家，在屋後栽種。過了幾年，樹木成蔭，並且長出了大量花蕾。左鄰右里都知道，他的頑固鼻病被這種花蕾醫好，所以凡患有鼻病的，都紛紛前來向他求醫，他用這種花蕾治愈了不少人。有人問他那是甚麼藥，他本來也不知道，但人急智生，記得自己是在辛亥年從夷族人那裏取回來的，於是便順口答是「辛夷」。

秦舉人從夷族山區帶回家的辛夷花幼苗，種了幾年便開枝散葉，長出大量花蕾，栽種的人固然心花怒放。聽過一首由劉文正主唱的《蘭花草》描寫了愛花人悉心照料蘭花，從期盼開花到目睹蘭花盛開的心路歷程，請大家細心欣賞。

辛夷燉豆腐 (1 人量)

材料：辛夷花 10 朵、豆腐 1 塊。

製法：辛夷花用清水略沖，除去塵污，將辛夷插於豆腐上，隔水燉 30 分鐘，去辛夷花吃豆腐飲湯。

功效：辛夷花發表散寒、宣通鼻竅；豆腐是黃豆製品，能健脾利濕、通便解毒；此食療有**宣通鼻竅，健脾利濕**功效，適合有鼻炎、流濁膿涕者服食。

小貼士

本篇的故事介紹了鼻科聖藥辛夷花，湯水也用了辛夷花，現再介紹一條外用小方，有助舒緩過敏性鼻炎(鼻敏感)引起的噴嚏不止。這方用辛夷花 9 克、鵝不食草 15 克，用 2~3 碗水煎剩約半碗，用之滴鼻。或用生理鹽水稀釋(每 10 c.c.生理鹽水加 2 c.c.汁液，可續漸加強濃度至可忍受為止。)後，用 10 c.c.針筒洗鼻。

辛夷花為木蘭科植物玉蘭、武當玉蘭或望春花的花蕾。味辛，性溫，有發表散寒、宣通鼻竅的功效。鵝不食草是菊科植物鵝不食草的乾燥全草，味辛，性溫，有發散風寒、通鼻竅、止咳的功效。兩者配合外用，對通鼻竅有良效，亦針對因鼻敏感、鼻炎等引起的噴嚏頻頻有舒緩作用。