

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 (40) (28/07/2026)

鼻敏感(3)

2010 年筆者曾在澳門科技大學之澳門藥物及健康應用研究所負責一項有關鼻敏感的臨床研究，簡介如下：

過敏性鼻炎(鼻敏感)經常對生活質素產生明顯損害。鼻敏感發作時或經西藥治療後容易出現各種副作用，如疲倦、嗜睡、身體不適和情緒受挫等。一般認為使用中草药或複方中藥治療鼻敏感副作用較少。是次研究的目的是透過應用中華生活質量量表(CHQOL)來評估全年性過敏性鼻炎患者經一種純中藥組成的鼻腔噴霧劑(下稱「噴鼻劑」)治療後，其生存質量有否改善。

本研究採用雙盲、交叉、安慰劑對照研究的方法，先將 35 例全年性過敏性鼻炎患者隨機分為兩組。A 組(20 人)先使用 2 週「噴鼻劑」治療(每天噴五次，每次直接噴入每個鼻腔兩次)，緊接 3 週洗脫期，及後再使用 2 週安慰劑；B 組(15 人)則先使用安慰劑 2 週，並在 3 週洗脫期後使用「噴鼻劑」。期間有註冊中醫及內科專科醫生定期(隔 2 或 3 週)監察測試者。每次臨床觀察均記錄測試者的臨床症狀評分(CSS)及應用 CHQOL 作生活質量分析。「噴鼻劑」由中藥組成，最主要的

中藥是鵝不食草，其他藥材包括薄荷、白芍、黃芩、桔梗等超過 10 種中藥。

結果顯示使用「噴鼻劑」治療後，兩組的 CSS 均有下降，表示症狀得以緩解，而使用安慰劑後評分並沒有明顯改變。在生活質量方面，A 組使用「噴鼻劑」治療後面色及睡眠質素均有顯著改善(兩者的 P 值 <0.05)，B 組則不論在食慾及消化功能(P=0.01)或快樂程度(P <0.05)均有明顯改善，但使用安慰劑後，兩組在各生活質量的領域及層面均無顯著差異。

當把兩組按用藥期(A 組為首兩週而 B 組為最後兩週)，或安慰劑期(A 組為最後兩週而 B 組為首兩週)合併比較後，全部 35 例於用藥後的面色及睡眠質素比用藥前均有明顯改善(兩者 P 值均 <0.05)，而於使用安慰劑後並無此種明顯變化。

研究結果以題為「A Panel Study to Evaluate Quality of Life Assessments in Patients Suffering from Allergic Rhinitis after Treatment with a Chinese Herbal Nasal Drop」(中文：「過敏性鼻炎患者使用中藥鼻腔噴霧治療後之生活質量評估」)於 2010 年在國際醫學期刊《Phytotherapy Research 24:609~613》(《植物治療研究》)發表。

上次說了一個鼻科要藥辛夷花的故事，本篇介紹另一鼻科要藥鵝不食草。其味辛，性溫，有發散風寒、通鼻竅、止咳的作用。這味中藥流傳着一則有趣的農村傳說故事。

話說古時有一條農村，村內有一個放鵝的小孩患了鼻鼾(鼻敏感)，飽受經常鼻塞、打噴嚏和流鼻水的困擾。有一天，他帶着一群飢餓的鵝群到山邊的草地覓食，這群鵝見到野草就啄食，唯獨面對一種鮮嫩翠綠的小草就避開不吃。小孩嘗試用樹枝把鵝群趕到這些青草旁，但鵝群只是嗅了嗅便轉身走開了。

小孩心中充滿好奇，採了一棵青草，放到鼻孔聞了幾次，說也奇怪，他連打幾個噴嚏後，鼻塞就舒緩了，鼻孔變得暢通。之後，他採了一大束這種青草回家，每天揉碎了聞完又聞，自此之後，他不再流膿鼻涕，身體也強壯起來。後來這事傳開了，人們得知這種草的藥用價值，更因知道鵝群對這種草不感興趣，便把其命名為「鵝不食草」。

一些動物都愛吃草，例如牛、羊、馬、兔子、鵝、鴨等，其中鵝更是家禽中最愛吃草的，甚至有「天然除草機」之稱。但現在不願吃「鵝不食草」，不知道其他禽畜是否也不願吃？尤其是羊，因為羊是典型的草食反芻動物，草類佔了牠們日常飲食的 60%至 90%。於此筆者想起了一隻兒歌《小小羊兒要回家》，越聽越有懷舊的感覺。

南薈辛夷乳鴿湯 (1 人量)

材料：**南薈**(五指毛桃)50 克、**辛夷** 10 克(可以試用鵝不食草 3~5 克代替)、**乳鴿** 1 隻(或瘦肉也可)。

製法：材料洗淨，乳鴿去皮毛及內臟，沖去血污後汆水，用 6 碗水煲用猛火煲滾後，改細火煲 1 時，調味即可飲湯食肉。

功效：南薈健脾化濕、行氣止痛、除痰止咳，辛夷發表散寒、宣通鼻竅，乳鴿滋腎益氣、祛風解毒；此食療有**健脾益氣，宣通鼻竅**功效，適合鼻敏感人士作日常調理食用。

小貼士

本篇提到的鵝不食草，是鼻科要藥，它是菊科植物鵝不食草的乾燥全草。其味辛，性溫，歸肺經，有發散風寒、通鼻竅、止咳。主治風寒頭痛、咳嗽痰多、鼻塞不通、鼻淵流涕。現代藥理研究顯示，它有抑菌、止咳平喘、抗過敏和抗癌作用。它還可以用來治療雞眼，現介紹一條治雞眼的小方：

先把傷口消毒，用消毒過的小刀把患處割平，再用新鮮連枝葉的鵝不食草(先用酒精消毒)搗爛(已結果子的效果更好)塗患處，包紮 3~5 天，每天換藥 2~3 次。(出自由苗明三等主編，山西科學技術出版社於 2017 年出版的《中藥大辭典》)