

## 何謂氣喘

氣喘是一種可恢復性的肺部疾病，不發作的時候跟正常人一樣，而發作時在臨床上會表現出呼吸氣急促、咳嗽、咯泡沫痰和肺部伴有哮鳴聲等特徵。這與中醫「哮」病是突然發作而以呼吸喘促，喉間有哮鳴聲臨床特徵很相近；由於哮必間喘，所以哮病又稱做哮喘。

## 引起氣喘的原因

氣喘的發作是由於支氣管痙攣和發炎所造成的。氣喘的形成及其反覆發作原因是非常複雜的，其激發因素亦是多樣的，如吸入物（如花粉，塵埃，動物毛屑，霉菌，炒菜油煙，辛辣氣味，沼氣等），呼吸道感染，環境，藥物，食物，氣候，內分泌，運動以及精神因素等都是引起氣喘的原因。

從中醫的角度來看，氣喘的病變以痰為主。痰的產生是由於患者先有臟腑的陰陽失調，再加上外感侵襲、飲食不當、和病後體虛等因素，影響人體津液的運行，停積凝聚而成，而容易因為氣候、飲食、情緒、或過度勞累等因素而誘發。

## 預防保健

- 1.注意氣候及溫度變化，做好禦寒保暖，應注意避免感冒。
- 2.避免接觸刺激性氣體、灰塵、花粉等；若有吸菸嗜好者，應戒菸，並避免二手菸。
- 3.注意環境之衛生清潔和防潮，並避免絨毛玩具，使用防蟎家具。
- 4.避免過度勞累和情緒過度激動。
- 5.適當的運動可以增強抵抗力，如散步、打太極拳、跑步、氣功等，而做較劇烈活動（如：游泳、跑步等）前，務必要熱身。
- 6.若您運動後容易誘發氣喘，則應避免較劇烈的活動。
- 7.飲食宜清淡，忌生冷、辛辣、肥甘厚膩的食物，如酒、腥魚、蝦、蟹、肥肉、濃茶等，並勿過飲過飽。
- 8.已婚者，當節慾，盡量減少房事。
- 9.哮喘發作時，應及時治療；平時可長期服用切合病情的扶正固本中藥，以增強抗病能力，減少發作機會；但嚴忌雜藥亂投，損傷正氣。

## 中醫衛教

### 氣喘之中醫預防保健



## 食療方法

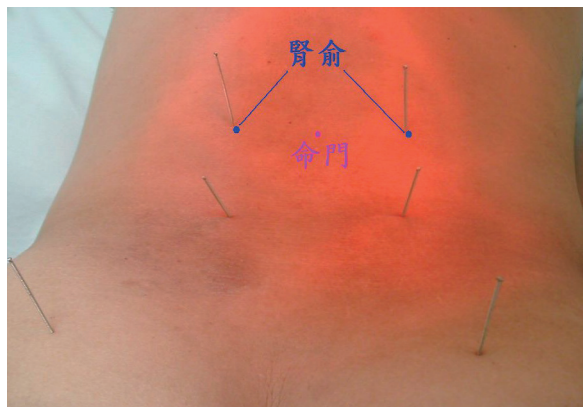
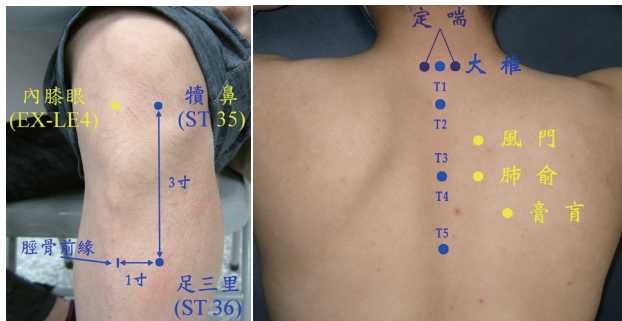
- 1.豆腐漿：因多食鹹味所引起的哮喘病，可用豆腐漿和蔗糖少許，每日早晨飲一碗。如係痰火熾盛的哮喘，可用飴糖二兩，豆腐漿一碗，煮化燉服。
- 2.梨汁：痰喘，氣息急促，喉頭痰聲咯咯，可搾梨汁兩枚，再與麻黃一錢半同煮，熟後將麻黃拋棄，以汁服用，其味香甜。此方極合小兒胃口，並且容易收效。
- 3.銀杏10粒，山藥10克，茯苓10克，百合10克，紅棗10克，煎煮，濾去藥渣後加入適量的白糖，代茶飲用。適用於咳喘多痰，胸悶，口渴等症。
- 4.銀杏10粒，山藥10克，茯苓10克，百合10克，紅棗10克，煎煮，濾去藥渣後加入適量的白糖，代茶飲用。適用於咳喘多痰，胸悶，口渴等症。

## 穴道保健

- 1.穴位敷貼治療：依據「冬病夏治」的原理，在夏天最熱的三個日子，進行

「三伏天」灸療處置；並且可在冬至後的一個月內進行三次「三九天」灸療處置。

- 2.急性期可選用合谷穴、定喘穴、內關穴指壓緩解。
- 3.慢性其可選用足三里穴、肺俞穴、腎俞穴、命門穴指壓保養。



敬祝您  
身體健康・平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31