

肺炎

近日天氣不穩，時而打風，時而酷熱，一個不留神，隨便一個噴嚏，別以為只是傷風感冒或是鼻敏感，隨時是肺炎找上門，那就真的手尾長。

肺炎是本港第二大致命疾病，僅次於癌症。肺炎初期病徵像感冒，但有機會在數日內急劇惡化，導致死亡。本港前年有 6.4 萬多次因肺炎入住公立醫院，其中近一成三人死亡。肺炎一般由流感病毒併發或由肺炎鏈球菌入侵引致，主要經飛沫或接觸患者口鼻分泌物傳播，若不幸遇着肺炎患者在附近打噴嚏或咳嗽，其飛沫將會波及 1 米範圍的人群，如果閣下正氣強（身體狀態佳），可能避過一劫，否則，你將會成為下一名被納入肺炎患者的統計名單內了。

有些患者抵抗力較差，感染肺炎後須服抗生素治療，但仍不能殺菌，更可能出現併發症，如肺積水、肺紋理增多、呼吸衰竭和敗血病等。

輔以艾灸

從中醫角度，導致肺炎的病因：

1.外邪犯肺：肺開竅於鼻，直接與外界相通，又外合皮毛而主肌表。若寒溫失調，則溫熱及風寒、風熱、燥熱之邪易從口鼻直接侵犯肺臟，或侵襲肌表，以致邪鬱於肺，清肅失常而發為肺炎。

2.痰熱壅肺：外邪犯肺，鬱而化熱，或臟腑有積熱，上蒸於肺，邪熱灼津為痰，痰熱壅盛，閉阻肺氣而發為肺炎。

3.正氣虛弱（抵抗力不足）：守禦皮膚肌表的保衛能力不足，讓外邪侵襲。病後體虛、勞累過度或先天稟賦不強，以致外邪乘虛侵犯皮毛，內藏駐於肺，肺氣閉鬱而發為肺炎。

至於分型則有以下幾類：

風熱閉肺型：症狀為呼吸急促、有汗、口微渴、輕度煩躁、咽紅、舌苔薄黃、舌尖紅，治療重點在於散風清熱、宣肺止咳。

風寒閉肺型：症狀為咳嗽、呼吸急促、發熱不高、無汗、惡寒、舌苔薄白、舌質淡紅、脈浮緊，治療重點在於祛風散寒、止咳定喘。

痰熱閉肺型：症狀表現為發熱無汗或少汗、咳嗽、喘憋、痰鳴、腹脹、胸滿、煩躁不安、舌苔黃膩、舌質紅、脈滑，治療時以清熱化痰、宣肺開閉、降逆平喘為重點。

表寒裏熱型：症狀為高熱無汗、咳嗽喘、煩躁不安、鼻唇周圍發青、鼻翼扇動、舌質紅、舌苔黃。治療過程中則要以宣肺散寒、清熱平喘作為重點。

治療方法：

針灸：可輔以艾灸，灸火和藥力形成一種很溫和的補，能迅速打通瘀滯的穴位和經絡，使氣血通暢，針到病除。

取穴：大椎、風門、肺俞、腎俞、天突、膻中（孕婦不適宜）。

療程：留針 20 分鐘，隔天 1 次，7 次為一療程。

功效：大椎：清熱解表、截虐止痛。風門：祛風解表、宣肅肺氣。肺俞：溫肺潤燥、補勞清熱、止咳平喘。腎俞：外散腎臟之熱。天突：寬胸理氣、通利氣道、降痰宣肺。膻中：利上焦、寬胸膈、降氣通絡。

五指毛桃魚腥草茶（一人份量）

材料：魚腥草 12 克、五指毛桃 15 克、淮山 10 克、百合 10 克、海鹽適量。

做法：所有材料洗淨放進鍋，加入適量清水，浸約 30 分鐘；水沸後以文火煲 1.5 小時，最後下適量海鹽調味即可。

服法：佐餐熱服，連服 2 天，以觀其效。

功效：潤肺化痰、預防上呼吸道感染。魚腥草味辛、性微寒、清熱解毒、消癰排膿、利尿通淋。五指毛桃味甘、性微溫、健脾化濕、行氣化痰、舒筋活絡。淮山味甘、性平、益氣養陰、補脾肺腎、固精止帶。百合味甘、性微寒、養陰潤肺止咳、清心安神。

禁忌：大病、久病、小孩和老人服用前先諮詢合資格的註冊中醫。