

中醫講解驅蚊良方

熱、陰虛火旺體質人士較易吸引蚊子。



提防蚊患 撰文、攝影(部分圖片): Karena

香港的天氣悶熱又潮濕，很容易招惹蚊蟲，特別是行山時或住近郊外，最困擾莫過於蚊叮蟲咬。記者專訪註冊中醫師郭志華，講解哪一類人士最「惹蚊」，她並分享驅蚊妙招，教讀者改善「惹蚊」體質，以及介紹三款中藥防蚊包與止癢液的製作方法。



蚊子喜歡體溫較高的人士，也喜歡依附體味較重、多汗的人。

出外郊遊時，身邊總有一兩個朋友特別「惹蚊」，常被蚊叮至手腳通紅。郭醫師表示，有四個特點最易吸引蚊子，第一是二氧化碳濃度高時，如呼吸容易急促的人士；第二是關於體溫，體溫越高越容易吸引蚊子；第三是氣味，體味重或是流汗多的人士較易「惹蚊」；第四是顏色，越深色越容易吸引蚊子，因此到郊外宜穿淺色服飾。整體而言，小朋友、孕婦、較易出汗人士、剛做完運動的人、愛飲酒人士容易吸引蚊子。以中醫角度來說，有兩大體質容易惹蚊，郭醫師表示：「第一是濕熱體質，表現為多出汗、口臭、脛骨厚、常出暗瘡、四肢較易疲累、大便黏爛等；第二是陰虛火旺體質，表現為較易有盜汗和潮熱、手心發熱、口乾、易煩躁、生疥癩、失眠，通常為經常勞碌、休息不足、睡眠不足、身形瘦弱人士。」

如何改善惹蚊情況？

要避免被蚊叮，除了用驅蚊噴霧外，也可以從自身的體質入手。郭醫師建議：「濕熱體質的人建議保持清淡飲食，少吃甜食、煎炸食物、肉類，建議吃清熱祛濕食物，如冬瓜、綠豆、薏米、土茯苓、粟米鬚等。陰虛火旺體質注意要有充足睡眠及休息，切忌捱夜或太過勞累，可多吃養陰清熱的食物，如沙參、玉竹、雪梨、百合、花旗參、石斛等。」在家時除了點蚊香外，也可燒艾草驅蚊，郭醫師解釋：「艾草的莖、葉都含有揮發性芳香油，產生奇特的芳香，具有驅蚊、活血等功效，點燃後有煙燻效果，最好關閉門窗半個小時，散發的味道可以達到驅蚊蟲的效果。」網上流傳把丁香插在柑橘上，能有效防蚊，郭醫師指出：「丁香味辛性溫，有溫中降逆、補腎壯陽的作用。把丁香柑橘放在枱燈下，光熱讓柑橘精油揮發，防蚊又有香氣，一個丁香柑橘可使用一兩星期。」



戶外活動時穿淺色長袖衣物能避免被蚊子叮咬。

自製中藥香囊放在身上，有驅蟲、辟瘟、防病之效。



中後，即可過濾藥渣並放涼裝瓶，但大約要在一星期內使用；而酒浸法指的是將搗碎的藥材放入玻璃罐內，再注入酒精並置於陰涼處浸泡3天，去除藥渣後分裝成小瓶使用。郭醫師表示：「防蚊液可用來少量噴灑於衣物或皮膚上，以預防蚊蟲叮咬，攜帶上比起防蚊包更為方便，但敏感性肌膚人士可能不適用。」

中藥防蚊多種做法

改善體質難以即時見效，當外出時，郭醫師推薦自製中藥防蚊香包隨身攜帶，許多植物製成藥材後，其散發的氣味，可抑制蚊蟲靠近，比起殺蟲劑或是電蚊香等化學藥劑更天然、安全。郭醫師表示：「中藥防蚊包主要用藥材散發的氣味驅蚊，如艾葉、丁香、薄荷、金銀花、荊芥、白芷、紫蘇葉、藿香、香茅、石菖蒲、茵香等天然材料，有芳香散發的作用，可選四至五款配搭放入布袋中。除了能驅趕蚊蟲，平時攜帶身上也有抗菌、寧神、辟瘟之效，甚至能舒緩感冒、頭痛、鼻敏感等疾病。在家時可掛在空氣流通處或風扇旁，幫助氣味平均散發室內，行山人士亦可將中草藥袋掛於背囊上。中藥防蚊包比起驅蚊噴霧成分更天然，而且不用接觸皮膚，更適合皮膚敏感人士使用。」一份中藥驅蚊包可持續有效4至6個星期，而每個星期味道減少後應把草藥搓一搓，以助釋放氣味。



把插着丁香的柑橘放在家中驅蚊蟲的作用。

除了製作防蚊包，中藥並可採用水煮法或酒浸法製成防蚊液，郭醫師指出，水煮法是指將藥材放入水中熬煮10至15分鐘，待藥材香味溶入水

自製止癢液

被蚊蟲叮咬後癢癢紅腫，有什麼方法可以即時消腫、止癢？郭醫師建議：「可使用疏風止癢的中藥煎煮成汁，塗在皮膚上或外洗，如地膚子、防風、荊芥。中藥煎煮後會形成深棕色的藥汁，有可能會使衣服染色，外出使用並不方便，可在居家時使用，一天在患處敷兩三次，有消炎止癢之效。中醫師也有外塗中藥藥膏，如紫雲膏及三黃膏，也有消炎退腫、滋潤皮膚的作用。」驅蚊藥材性味辛香，郭醫師提醒，孕婦、嬰幼兒或特殊體質者或不宜使用，如G6PD(蠶豆症)病人應避免使用金銀花，建議諮詢註冊中醫師。



自製中藥防蚊液比起一般驅蚊噴霧更天然。

三款驅蚊止癢用品

艾葉驅蚊包

材料：艾葉、荊芥、白芷、香茅、金銀花各9克。
做法：將藥材以紗布袋包裹好即可掛於手袋、床邊。
功效：散寒溫經、祛風通絡、驅除蚊蟲，G6PD(蠶豆症)患者忌用。



艾葉驅蚊包

丁香驅蚊包

材料：丁香、紫蘇葉、藿香、石菖蒲、茵香各9克。
做法：將藥材以紗布袋包裹好即可掛於手袋、床邊。
功效：開竅寧神、驅除蚊蟲。



丁香驅蚊包

金銀花薄荷止癢液

材料：金銀花9克、地膚子9克、白鮮皮9克、薄荷1克、水1碗。
做法：先將金銀花、地膚子、白鮮皮放煲加水，以大火煮滾10分鐘後，轉小火煎煮10分鐘熄火，最後加入薄荷浸泡5分鐘即可。
功效：疏風散熱，有效舒緩皮膚被蚊咬後引致的搔癢感，效用1星期。G6PD(蠶豆症)患者、孕婦、嬰兒忌用。



金銀花薄荷止癢液

*以上做法只供參考，使用前宜先諮詢註冊中醫。



吳文豹

作者簡介：吳文豹，前香港大學中醫學院副教授，從事中醫臨床、醫學教學55年。曾在滬時從業西醫骨科，臨床經驗達17年。在中醫骨傷、推拿、針灸及中西醫結合領域頗有造詣。對臨床、教學有獨特見解與自己的理論學說。



補氣養血話黨參

香港市民對中藥黨參會比較熟悉，許多人在日常煲湯時均會用到黨參，在中醫師開出的藥方中，也常見黨參的蹤影。

黨參的用途很廣，它是以根部入藥。黨參甘、平。入脾、肺二經。主要功效是補中益氣、養血。臨床上被應用於氣虛不足、倦怠乏力、氣急喘促、脾虛食少、面目浮腫、久瀉脫肛等症。如與黃芪、白朮、山藥等配伍，運用於血虛萎黃及慢性出血性疾患所引起的氣血兩虧之病症。在古代，黨參因出產於上黨(今山西長治市及平順縣一帶)而得名，後因上黨郡又改名為潞州，又被稱為潞黨參。所以在黨參中以潞黨參品質最佳。

據記載，唐朝、宋朝、元朝各朝代曾以黨參作為貢品上進皇宮。上黨地區流傳一首民謠，有關黨參辛苦採集黨參：「藥老兒似神仙，荒山野嶺遍地串。尋得藥材錢幾何，幾何粉身命歸仙。」

為了觀察黨參的補氣功效，有人作了一次試驗，讓兩人同時行走，一人入口含黨參，一人不含，然後急走三五里路。不含黨參者大口喘氣，而含黨參者卻氣息自如，看出了黨參的補氣功效。如名方中的四君子湯，肺氣與脾氣都虛的，又宜用黨參加黃芪、白朮、茯苓、陳皮、當歸、升麻、柴胡、炙甘草、生薑、大棗配伍，這就是著名的補中益氣湯。

人參補氣，但無補血之功；當歸補血，但缺乏補氣之力。而黨參補氣又能養血，具兼二功。

黨參補益作用次於人參，故在一般補益劑中，常用黨參代之。黨參有良好的補血作用，對缺鐵性貧血，營養不良性貧血以及血虛萎黃



黨參補氣養血，其補益作用僅次於人參。

等病症，可用黨參配伍諸補血藥如當歸、熟地黃、雞血藤等治之，效果較好。

從藥理實驗中證明，黨參能使紅血球增多，血紅蛋白增加，所以貧血者服用黨參是有益的。另外，因化療及放療所引起的白血球下降，黨參也可促使白血球回升。

又有研究發現，黨參與黃芪、白朮合伍，可使慢性腎炎病人的尿蛋白減少。單獨用黨參，可製成黨參乾或黨參膏，更便於食用。製黨參乾，可取250克黨參，洗淨後，切去頭部，放容器內，每天蒸二次，連蒸三天，成為又軟又糯的黨參乾，吃時有味甜而帶香甜味。每天早晚嚼食15至30克。而製作黨參膏，可將洗淨後的黨參放入砂鍋內，用冷水浸泡一小時後，以小火煎煮。每次約半小時，連續4次。然後把藥汁加熱濃縮，再放入等量的蜂蜜，乘熱攪勻成膏。每日早晚用水沖服約一湯匙，有很好的補氣養血之功效。



徐凱

作者簡介：香港浸會大學中醫藥學院臨床部臨床教授、世中聯腫瘤經方治療專業委員會副會長、香港中醫藥學會腫瘤專業委員會副主任委員、世中聯醫藥專業委員會常務理事。主要研究中醫預防和治療各類惡性腫瘤、腫瘤併發病、癌前病變。



鼻咽癌的減毒增效治療

鼻咽癌發病率較高，若能早期診斷並積極治療，常可獲得臨床治療的效果。鼻咽癌經積極治療後，平均5年生存率為50%至60%，早期鼻咽癌5年生存率可高達80%至90%以上。鼻咽癌早中期治療以電療為主，局部晚期常給以電療和化療同期治療，晚期以化療為主。

鼻咽癌電療中常會引起口咽黏膜損傷和頭面部皮膚放射性炎症等不良反應，導致患者口咽、舌等處黏膜潰爛，生成潰瘍，甚至感染化膿，疼痛難忍，飲水和進食時疼痛加重，導致患者食慾減退、營養不良、消瘦乏力，甚至不能堅持完成抗癌治療，影響治療效果。

有研究顯示，鼻咽癌患者在接受電療和化療期間，同期接受中醫藥治療，可緩解電療帶來的不良反應，改善生活品質，提高抗癌效果。鼻咽癌在電療期間，有條件的接受中醫方法治療，屬於中醫和西醫結合的治療方法，相當於以中醫藥扶正調補臟腑氣血功能，治療電療帶來的不良反應；西醫藥抗癌，治療癌症。中醫藥辨證治療鼻咽癌不良反應的同時，配合中醫理論指導下的膳食療法，會更好地減輕不良反應的發生，提高治療效果。

曾有一案例，一位女性鼻咽癌患者，年紀較輕，發現患有鼻咽癌後，很快接受電療。當電療進行到第四周時，患者的口腔黏膜、舌表面開始出現潰瘍，而且越出越多。隨着時間的推移，口腔黏膜潰瘍串連成片，口咽部也出現潰瘍，伴發細菌感染，黃白色膿苔被覆潰瘍表面，導致患者口腔疼痛難忍，不能正常飲食。一周後，患者面頰部、上頸部皮膚出現放射性皮炎，瘙癢、疼痛，伴有周身乏力、精神疲憊和日漸消瘦等症候，影響生活品質。暫停電療，尋求中醫藥治療。

中醫針對該病人的臨床證候，結合中醫「四診」方法進行辨證診斷，認為該患者平素脾胃功能較弱，再加上電療輻射損傷，導致「肺脾氣虛、津液虧少、熱毒內生」。肺脾氣虛，導致水穀精微化生、輸布障礙。肺主皮毛，開竅於鼻；脾主肌肉四肢，開竅於口。肺脾氣虛，氣血津液化生障礙，加之電療輻射傷及口咽和面部等處皮膚黏膜，導致津虧熱結，化腐生膿，傷敗氣血，因而出現消瘦乏力、精神疲憊、口腔黏膜潰瘍及化膿疼痛、面頸部放射性皮炎、瘙癢疼痛等症候。中醫辨證治療給以「健脾補肺，益氣生津，清熱解毒」治法。用中藥湯劑，配合中醫藥膳食療法。一周後，患者口腔黏膜潰瘍、化膿和疼痛明顯緩解。兩周後，患者口腔黏膜潰瘍基本修復，面頰部、上頸部皮膚放射性炎症亦緩解。患者繼續接受電療，同時仍堅持配合中醫治療，按計劃完成電療全程。電療結束一月後檢查，鼻咽癌完全消失。之後，病人仍堅持服用中藥，鞏固療效，緩解口乾和顫顫關節炎等症狀。

鼻咽癌電療期間，中醫藥輔助治療應因人而異，辨證治療。有熱毒證候的，可以清熱解毒；有陰虛內熱證候的，可以養陰清虛熱；有氣陰兩傷證候的，可以益氣養陰生津；有脾胃氣虛、消化不良證候的，可以健脾補氣助消化。電療，其X射線輻射可以直接殺死癌細胞，同時對輻射範圍內的正常組織細胞也有破壞作用，在局部產生許多細胞壞死產物，使局部白細胞聚集，產生炎症反應。這種由壞死物質產生的炎症反應，中醫認為是濕毒或熱毒內生，常在氣虛或陰虛的基礎上產生，應積極預防和處理，否則可能影響電療效果，或被追中斷治療計劃。中醫治療時，常在益氣、養陰的基礎上，給以清熱解毒治療方法，以期達到減毒增效的治療效果。