

治療哮喘的飲食

俗語說：「內科不治喘，外科不治癩」。可見喘症是個令人望而生畏的病證。發作時呼吸急促，哮喘鳴，甚至於張口抬肩，鼻翼煽動，不能平臥。現代醫學稱為「支氣管哮喘」，是一種過敏性鼻病。經常可見一些患有此病的患者，每年反覆發作幾次，嚴重影響到生活及工作。

中醫認為哮喘多因腎氣下虛，腎不納氣、肺氣上逆所致。臨床上大體可分為實喘與虛喘兩類。前者病程較短，體質壯實；後者病程較長，體質虛弱。如因外邪（感冒）所引起，病多屬實；過食生冷（蔬菜、水果及冰冷飲料），或因過度勞累所引發的病多屬虛，故暢肺、健脾、補腎、化痰為治療本病的基本原則。

哮喘需常食用之食品有白果、核桃、梨及蘿蔔等可鎮咳、去痰。脾虛痰咳者，可常吃薏仁、紅豆、白扁豆健脾化濕。腎虛者則可多吃黑豆、玉米及小麥等。

如為食物所誘發的哮喘，則必需忌食，如魚、蝦、蟹、蛤之類。

治療哮喘之藥膳有蒸蜜糖南瓜（金瓜）、蒸冰糖冬瓜、豆腐杏仁麻黃湯、平喘湯及蜜饒雙仁等。

蒸蜜糖南瓜

南瓜為葫蘆科植物南瓜的果實。味甘、性溫。有補中益氣之功效。中氣虛者食之尤良。

材料：南瓜1.5公斤，蜜60

毫升、冰糖30克。

製法：將南瓜去皮，從頂上開一口，挖去瓢子、洗淨。將冰糖打碎，連同蜜一起放入南瓜內，上蒸籠蒸半小時可食。

功能：能治哮喘。本品自夏天起，至發作哮喘前2個月，每天早、晚2次。1次15克，連續食用2個月。

蒸冰糖冬瓜

南瓜為葫蘆科植物的果實。味甘、性平。有清熱止渴、利水消腫的功效。

材料：小南瓜1個，冰糖適量。

製法：將南瓜去皮洗淨，切成片，放入碗內，將砸碎之冰糖撒在南瓜片上，上蒸籠蒸1小時，取汁飲用。

功能：治哮喘。

豆腐杏仁麻黃湯

豆腐為豆科植物黃豆科種子的加工品。味甘，性涼。有調和脾胃、清熱生津伴潤燥之功效。

杏仁為薔薇科植物喬木山杏的成熟種子。味苦、性溫。有止咳平喘、潤腸通便的功效。

麻黃為麻黃科植物黃麻的地上莖。性溫、味苦。能通九竅、調血脈、開毛孔皮膚。

材料：豆腐半塊、麻黃30克、杏仁15克。

製法：杏仁、麻黃先用水煮1個小時，去渣放入豆腐，煮沸，趁熱食用。

功能：本品有清熱、止咳平喘。

平喘湯

材料：生薑3克、蔥白3支、麻黃6克。

製法：生薑、蔥白、麻黃加水，一起煎煮，去渣喝汁。

功能：本品可散體內寒氣，發汗，止咳平喘。

蜜饒雙仁

材料：炒甜杏仁、核桃仁各250克，蜂蜜500克。

製法：炒甜杏仁放在不銹鋼鍋中，加水適量，煎煮1小時，再加核桃仁。煮至收汁將乾時，加蜂蜜，拌勻至滾。

功能：本品補腎益肺，止咳平喘潤肺。經常食用，可療肺腎兩虛型久咳、久喘症。

雞蛋豆漿

雞蛋為雉科動物家雞的卵。味甘、性平。有滋陰潤燥，養血安胎的功效。

豆漿為豆科植物大豆的種子。味甘、性平。有潤燥清肺、補虛扶弱的功效。

材料：生雞蛋1個、豆漿適量，糖適量。

製法：生雞蛋打在大碗，攪散，以煮滾的濃豆漿沖入，調糖後即可食用。

功能：豆漿潤燥清肺，平喘、止咳。雞蛋滋陰補虛，蛋白潤肺清熱。經常食用有補虛平喘之功效。