



臺北市立聯合醫院護理指導 中醫氣喘保健與藥膳-2



100年04月25日制訂
112年03月21日八修

中醫養生與預防醫學的觀點，是以預防外邪入侵體內，因此杜絕感染及增強抵抗力是兩大不變的法則。抵抗力，是身體自我保護的一種機能，相當於中醫所稱「衛氣」---調節體溫，增強抵抗能力，保衛身體正常機能，以適應自然環境變換的功能。衛氣的產生，則仰賴正常營養之攝取及養分得以輸送全身各臟腑經絡系統，因此當一個體質佳，防禦能力好的狀況下，正氣衛氣充足，不容易外感邪氣。

中醫對於藥膳使用與用藥治病一樣，必須根據體質疾病處方，善加運用食物的氣味、屬性作為疾病療養者為食療；利用中藥和食物共同烹調而成的美味佳餚，可治療或預防疾病，視為藥膳，在藥物治療之餘，依其疾病表現不同，可選擇適合藥膳以輔助改善病情。

一、急性期輔助藥膳（以下為成人劑量，小孩應視年齡、體重而減少）

1.化痰平喘茶

*材料與作法：桑白皮、貝母、栝樓仁、白果、杏仁各三錢，以四碗水煎二碗服用。

*作用與適應證：具有清熱化痰平喘的作用。適合熱哮，痰哮證，其特點是痰黏多且痰色黃或綠。

2.麻黃乾薑粥

*材料與作法：麻黃、乾薑各兩錢，甘草一錢，先以水煎取汁，將藥汁與白米約二至三兩，共煮成稠粥。

*作用與適應證：溫肺化痰平喘之作用。適於寒哮證，其痰色黏白或白稀，有肢冷畏寒，現象者。

二、緩解期食療藥膳（以下為成人劑量，小孩應視年齡、體重而減少）

緩解期藥膳服食，方中多為補養藥物，必須注意無哮喘發作時較為適宜，尤其痰色仍黃綠有感染時，絕不可食用。

1.參耆山藥粥

*材料與作法：黨參、黃耆各五錢以五碗水煎煮取汁，藥汁加入切成小丁狀的新鮮山藥半斤切細，共同熬煮成稠粥食用。

*作用與適應證：具有補肺健脾作用；適合於肺脾氣虛喘咳。

2.祛痰安神茶：

*材料與作法：百合、遠志各 2 錢；百合先略以熱水沖洗，再將百合、遠志以適量沸水沖泡，放入電鍋中燉煮。

*作用與適應證：潤肺化痰，健脾安神。對於夜間入眠之前容易咽乾燥咳，痰黏稠白不易出者適用。

3.銀耳蓮子羹：

*材料與作法：蓮子六錢、紅棗四錢、白木耳五錢及冰糖適量；將蓮子洗淨，以淨水泡一小時，加入洗淨之白木耳、紅棗(應先剖開)以電鍋燉煮，煮好後再加入冰糖煮沸融化即可，應溫熱食用

*作用與適應證：具有潤肺化痰作用。

4.核桃山藥粥：

*藥材：核桃肉一兩、新鮮山藥四兩、糙米一杯

*煮法：核桃肉一兩切細與山藥煮成粥品食用。

*作用：具有健脾補氣及益腎的作用。

5.玉屏風茶：

將黃耆五錢、白朮三錢、防風二錢、大棗三錢(剖開)，以 1000 cc 煮沸，小火再煮 15 分鐘，過濾即可。本品具有補氣預防感冒、鼻過敏之作用。

三、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121