

## 會員登入

名稱：

密碼：

記住密碼三十天

[免費登記](#)

## 專家話 ▶ 小城大夫

哮喘飲食宜忌

[Email to FRIENDS](#)

### 哮喘飲食宜忌

由於不少哮喘患者皆屬於過敏性體質，故對於食物選擇要加倍小心，一些容易引起敏感的冷凍食物，如腌製蔬菜或涼伴生冷蔬菜、蝦、蟹都應少吃。熱哮喘者忌食羊肉、鵝肉；寒哮喘者忌食西瓜、梨、荸薺等寒涼蔬果。

#### 哮喘患者食物宜忌

宜吃：核桃、蓮子、黑芝麻、淮山、芡實、烏雞、枸杞子、杏仁、白果、鯉魚、豬肺、蛤蚧、冬蟲夏草、蘿蔔、菠菜、粟子、絲瓜等。

忌吃：牛肉、羊肉、肥肉、螃蟹、蝦、雞蛋、酒、辣椒、綠豆、梨、生菜、芥菜、荸薺、西瓜、糖果、汽水、雞蛋、蛙魚等。

其實食物之禁忌，很視乎個人體質及對哪些食物產生過敏反應而定，所以以上資料只能供參考之用。

#### 中醫食療預防

為了預防發病，食療方面必須加以配合，依古人之說法，在夏季或緩解期的時候進補，效果將更佳。食療或湯水同樣須注重肺脾腎三臟的調補，而今次提供的湯水，同樣針對此三方面，適用於緩解期或夏季服用，讀者可作參考。

#### 靈芝豬肺湯

靈芝6錢，豬肺1副，生姜1片，陳皮小角，蜜棗3枚

我國古籍《本草綱目》及《神農本草經》皆將靈芝列為上品，功效能補中益氣、充血助心、久服輕身不老。現代藥理研究亦證明靈芝對多種疾病均有預防及治療作用，包括支氣管炎及哮喘，糖尿病，心血管病、過敏性鼻炎及防治腫瘤等功用。

#### 核桃杏仁鱷魚肉湯

鱷魚肉250克，核桃肉5錢，南北杏各3錢，蜜棗2枚，生姜2片

鱷魚肉味甘性平，功效能益肺氣，化痰、定喘，不過市面有售的鱷魚肉大部份都是假貨，主要以蜥蜴肉或蛇肉作代替品，因此購買時最好光顧老字號及有信譽的海味店。核桃肉有補腎納氣平喘之功，配以平咳喘之北杏仁，對於久咳久喘，氣管敏感等慢性呼吸道疾病均有確切療效。

#### 人參蛤蚧湯

材料：人參9克（或黨參15克），蛤蚧1對，豬瘦肉60克，生姜2片，陳皮一角

蛤蚧為壁虎科動物，主要產自我國廣西，市面有售的大多為乾品。《本草綱目》說：「蛤蚧能補肺氣，益精血，定喘止咳，療肺癆，消渴，助陽道。」中醫入藥，常用蛤蚧治療虛性咳嗽，如腎虛作喘，虛勞喘咳及肺虛咳嗽等。實熱咳嗽，如發熱，吐黃綠痰，濁涕者皆不宜服。

撰文：上善堂中醫診所黃劍峰中醫師

香港中醫藥管理委員會註冊中醫（全科），主治老人科、婦科、皮膚科及針灸科（清血療法）。

電郵：sheungsintong@yahoo.com.hk

## 名人專訪



換心女童重踏校門

## 專家話

- 婦女患癌 肥胖是元凶之一
- 慢性病管理計劃
- 工時過長醫生易出錯
- 嶄新技術治療心房纖顫

## 最新活動及講座

- 「冠心病」講座
- 復康專科及資源中心流動展覽服務
- 「趣談消費心理」講座
- 「失智症認識及照顧技巧」工作坊