

營養午餐文宣教育

空污傷肺，咳嗽、氣喘、鼻過敏發作～中醫「清肺茶」排除毒素、清肺火

空污襲台，「紅害」拉警報，許多敏感族群開始出現咳嗽、氣喘、鼻過敏、眼睛紅等不適。尤其當極細懸浮微粒 PM2.5 入侵人體後，可說是在呼吸道「根深蒂固」沉積下來，並且進入毛細血管，甚至進入整個血液循環系統分布到全身，造成血管、全身性發炎，例如引發心肌梗塞、中風等。中醫認為，已經進入血液的 PM2.5 很難排出，但是，仍然可透過所謂的「清肺食物」提升肺部免疫力，以及飲用「清肺茶」排除毒素、清肺火、潤肺燥。

中醫看懸浮微粒 PM2.5 屬「風邪」，即過敏原的一種

天空霧茫茫的時候，常常就是空氣中含有大量粉塵的時候，粉塵可分為大顆粒和極細微顆粒等不同級別，當吸入粉塵時會有兩種結果，大的可以隨著咳痰而被帶出體外。而極細懸浮微粒 PM2.5 等空氣污染物屬中醫理論的「風邪」，風邪廣義來看，就是過敏原的一種，只是這種過敏原比花粉塵蟎更小，會被呼吸道吞噬細胞所吞噬，在呼吸道沉積下來藉由身體的循環分布到全身，也就是說細小的 PM2.5 的粉塵要藉由身體排出來，幾乎不可能。

臺北市立聯合醫院仁愛院區中醫科主治醫師周宗翰表示，曾經收治過 1 名妥瑞氏症的患者，只要空污嚴重，他的症狀就容易惡化，代表空污在中醫看來也是風邪的一種，中醫認為過敏與過動其實是一體兩面的，而妥瑞氏症是過動的一種表現，患者深深地被過敏所影響，要改善這樣的病症，首先就是要去除體內的風邪，也就是要治療妥瑞氏症，要先處理患者的過敏，很不幸的近來台灣的空污污染特別嚴重，妥瑞氏症的患者症狀起伏也就會比較不穩定。

PM2.5 可以穿過肺泡，帶著毒素循環全身，到處刺激血管壁，容易產生血栓，增加心肺疾病死亡的風險，當身體循環出現氣血瘀滯，連帶著也有可能造成腦部的血管病變引起失智症，所以空污污染對於人體的傷害，不只有呼吸道的問題而已。

中醫所指的「清肺」，是指清肺火、潤肺燥，而非清除肺裡的髒東西

很多人對於清肺飲食有過度期待，通常飲食只能緩解肺部不適，中醫所指的「清肺」是指清肺火、潤肺燥，而非清除肺裡的髒東西。而所謂的「清肺食物」，包括梨子、杏仁、木耳、枇杷葉和白蘿蔔等，實質上只能促進氣管與肺部纖毛擺動，或是補血益氣，提升肺部免疫力，達到止咳、排痰、潤肺、緩解肺部燥熱不適的作用，以間接的方式讓肺與支氣管得到舒緩，但是不能淨化肺部。有些宣肺、降氣、化痰的中藥，可以減輕患者喘鳴、咳嗽的症狀，健脾補氣中藥來增強患者的抵抗力與調整免疫系統，但是已經進入血液的 PM2.5，就真的很難排出了。

對抗空污污染有妙方☺☹中醫排除體內的毒素有解毒茶飲

對抗空污污染的根本之道，還是要遠離污染源，盡可能戴上口罩，減少在戶外運動時間，或是家中擺放空氣清淨機，但是空氣清淨機的效果再強，都還是局部性的。覺得室內空氣不佳時，應先看看能否先減少污染源，常開窗並加強「通風換氣」。若兩種方式都不易做到，或像是污染來自戶外或空污嚴重時，才以空氣清淨機輔助。

當空污嚴重時，空氣清淨機可能需要開一整天，或至少在尖峰時段如上午、傍晚開啟，每次至少也要開啟 1 小時以上。為了讓呼吸遠離污染，空污時避免在大馬路騎單車，盡量只走小巷子，並且遠離大馬路。空污嚴重時，減少戶外體力消耗，以及減少在戶外逗留的時間。

周宗翰中醫師表示，留在體內的毒素要排除，中醫有個有名的解毒方—「銀花黑豆甘草茶」，加上桑白皮魚腥草等去痰清肺的中藥，其實有助於降低空污對於人體的危害。

【銀花黑豆清肺茶】

材料：金銀花 3 錢、生甘草 1 錢、炒黑豆 3 錢、桑白皮 3 錢、魚腥草 3 錢。

作法：用 1000CC 滾水沖泡，可重複沖泡，每天 1 帖。

效果：金銀花具有消炎、清熱解毒的功效；甘草則是當中的一味補益藥，能補脾益氣、緩和藥性，魚腥草去風潤肺、桑白皮瀉肺平喘。黑豆可清除體內毒素，穩定人體的新陳代謝系統。

參考資料:華人健康網