

## 鼻發炎期多吃辛熱食物 會生熱助邪

台灣新生報

更新日期:2011/04/07 00:07 【記者李叔霖／台北報導】

導】

過敏性鼻炎患者，在飲食方面有一些禁忌。台北市立聯合醫院仁愛院區中醫科醫師廖桂聲表示，除了遠離過敏原之外，患者在飲食方面不能夠亂吃一通，例如麻油雞、當歸鴨、薑母鴨及薑母湯等辛熱食物，容易加速血液循環，在發炎反應期間不要輕易嘗試，以免造成生熱助邪。

廖醫師指出，在發炎期間或染上感冒初期時，一般來說，患者通常會出現咽喉腫痛、發燒、鼻子流白鼻涕或痰液黃濃稠狀等炎症反應，這時候不應使用補藥，像是人參、黃耆、枸杞、當歸、紅棗及麻油等，以免火上加油，讓病情更加嚴重。

不管是季節性的變化或氣候上的變化，過敏性鼻炎往往久病難纏，常使病情跟著起伏變化。廖桂聲醫師進一步指出，除了上述食物、補藥外，炸雞塊、炸薯條、洋芋片、巧克力、飲料等食物應少吃為妙，不是說不可以吃，而是儘量少吃。

## 感冒初期亂吃補藥 無異火上加油

2009/08/23

【台灣新生報／記者李叔霖／台北報導】

一般民眾在罹患感冒時，都會想辦法補充營養來增加免疫力，以便早日感冒痊癒。不過中西醫師廖桂聲表示，提升人體免疫力來防治感冒是正確作法，但感冒時該怎麼補很重要，要適合體質、吃對時間，以免未蒙其利反受其害，感冒拖更久。

廖醫師指出，感冒初期患者常出現發燒、鼻涕、咽喉腫痛或痰液黃且濃稠等炎症反應，此時不宜使用補藥，以免火上加油，讓病情加重，包括人參、枸杞、黃耆、當歸、紅棗等溫熱藥材都應禁食。

另外，麻油雞、當歸鴨、薑母鴨或薑湯等辛熱食物，吃了之後往往加速人體血液循環，發炎反應期間也不要輕易嘗試，以免生熱助邪。

廖桂聲建議，每次感冒都在二、三天內就痊癒的人，感冒時可運用一些食物來增強人體對疾病的抵抗力，但每次感冒症狀常併發支氣管炎、氣喘、鼻竇炎、中耳炎等嚴重病情，或是過敏體質者就不適合食補，建議這些人最好在剛罹患感冒時就馬上就醫診治，以免延誤治療的時機。

# 世界中聯第六屆男科國際學術大會

102.10.26. 澳門

