

# 健肺抗空汙

口述／柯建新 花蓮慈濟醫院中醫部主任

空氣中的懸浮微粒、PM2.5 引發危害健康的問題與日俱增，近年來全球許多國家都在為改善空汙而努力，臺灣的《空氣汙染防制法》修正草案，在二〇一八年六月二十五日經立法院三讀通過，從工業源、交通源及逸散源等各類汙染源進一步全面管制，為空氣品質建構起更為完整的管理制度。空氣中的有害物質，最直接影響的是我們的肺，如何有效保護吸呼道的健康，減低環境因子改變所誘發的疾病危害，是需要重視的議題。

## 肺是人體最脆弱的器官之一

懸浮微粒雖然看不見，卻不能視而不見。最主要是這些成分複雜的氣體吸到我們肺裡面，又不好排除，毒素沉積危害人體。

臺灣以前在礦區常見的職業病之一「矽肺症」，很多得病的煤礦工人，長期吸採礦造成的粉塵到最後整個肺都壞掉，就算供應純氧，肺都無法有效的運作。肺其實是滿脆弱的器官，吸空氣進去，主要做氧氣和二氧化碳的交換，所以執行作業的細胞膜必定

很薄，好讓血球中的氧氣、二氧化碳能進出自如，一旦這麼脆弱的地方直接接觸到有害的物質，非常容易就受傷。

在勸人戒菸的廣告上，常看到有吸菸的肺葉是整片黑的，那可不是修圖效果。我記得有一年國外舉辦過人體解剖展，特別把吸菸者與無吸菸者的肺擺在一起比較，原來有吸菸的肺裡面會產生焦油的沉積物，因而發黑。正常的肺是偏白色的，如果沉積了微小的顆粒，久了肺就真的會黑掉。

在醫院服務，碰到很多肺部呼吸衰竭或呼吸困難、甚至要插管或用呼吸器的病人，見識到肺部的脆弱與各式肺病的棘手。印象深刻的是，也有因為其他因素而導致肺的問題。不知道大家有沒有聽過一種農藥叫「巴拉刈」？是一種便宜有效的除草劑，但對人體來說是劇毒，有多劇烈？只要喝一口，就會致命。這種藥的特徵是，它會攻擊身體裡面氧氣含量最高的地方，也就是肺，讓肺在短短三、五天或一週內整個纖維化、壞掉，喝一口巴拉刈就讓肺慢慢的不能呼吸、不能

交換氧氣，最後就「目矚金虎虎」，人命就會沒了。我以前照顧過這樣的病人，當時病人的胸腔科主治醫師要求每天拍一張X光片以記錄肺的變化，就見病人的肺慢慢地整個黑掉。所以，人體的肺非常可能因為吃了不該吃的東西，不管是喝巴拉刈、酗酒、過度食用醃菜或燻肉等，會讓肺生病，尤其是抽菸。

有的老菸槍不以為然：「我呷這呢久也沒系企（死去）啊！」那只是因為沒有馬上發生。菸害的致命危急度，不像巴拉刈發作得那麼快，慢慢沉積在肺裡面的懸浮微粒、顆粒，很難排出來，即使肺部纖毛有過濾的功能，但也是有限度的，用咳的也不見得能完全排除出來，就累積出肺的慢性病了。

## 民間清肺說法別當真

從我小時候到現今，民間流傳著「喝豬血湯可以清肺」的說法。簡單來講，豬血是血，吃進去後人體會排掉，排泄物也是黑色，就像有胃出血情況的人，排泄物可能呈現黑色或柏油色。或許古人是經過觀察，認為說今天吃進去的東西例如豬血是紅黑色，而排出來的也是黑色的，感覺上彷彿肺吸進去的髒東西也一起排掉，但這其實是錯覺，沒有事實根據。

另外再舉個例子。我有些病人的孩子，去加油站打工，我們知道汽油含鉛，父母親聽說喝牛奶可以解毒，裡面的成分可以和鉛結合，就要孩子把鮮奶當水喝，但這種方式也有其限度，沒辦法完全保證排出。我的建議是如果覺得



春節將至，花蓮慈院舉辦致贈春聯活動，柯建新主任也現場揮毫，與民衆結緣。攝影／楊國濱

這工作對孩子的健康有一定風險，或許就該轉換，或是好好戴上口罩。

### 回歸簡單一點的生活型態

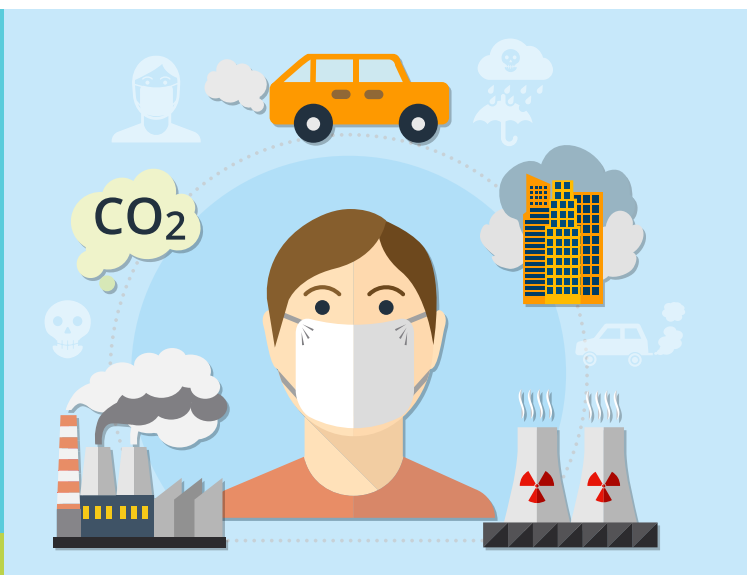
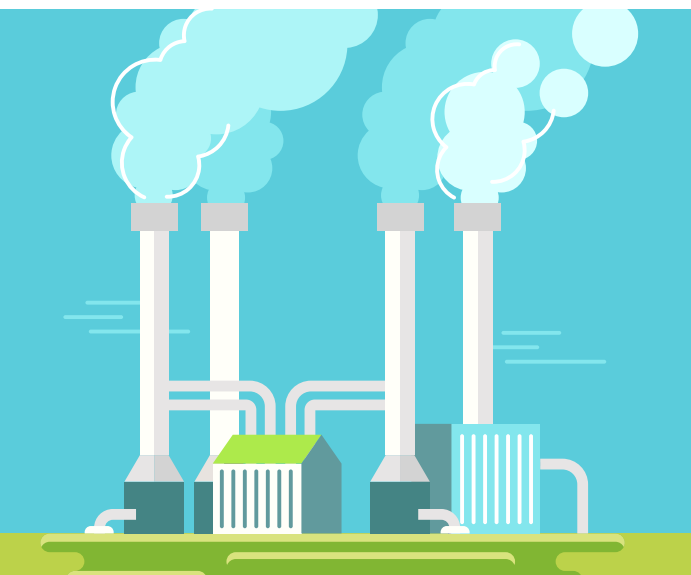
回過頭來講，到底該怎麼清肺？除了藥膳外，我認為更重要的是，怎麼樣減少曝露的量和時間。現在已經開始倡導，特別在空氣品質不良時，人在戶外最好穿戴口罩，但即便戴的是阻擋 PM2.5 效果最好的 N95 口罩，我覺得效果仍有限，一來它無法重複使用，而且如果你也嘗試過的話，就會發現簡直快要不能呼吸，一般人難以長時間掛戴。

北京的霾害可說「舉世聞名」。我的朋友幾年前到北京工作，回來後分享，他從來沒有察覺，空氣可以是那麼髒的，即使大部分時間都在室內，一整天下來，鼻孔居然是黑的。對照一下，不久前我去了一趟德國，待在

那裡大約十天，用一句話形容就是「鼻孔挖不出鼻屎」。

德國在一九六二年時，有些工業重鎮的空汙嚴重指數是現在北京空氣汙染度的近十倍，走過漫長的抗霾之路，如今重見藍天綠地，模式也受到其他國家推崇。我到訪的城市，小小的聚落城鎮，最高的建築物就是當地的教堂，房舍也少少的，晚上六、七點，街道上的商店就關門了，呈現無趣、簡單的鄉村型態與步調，而現代的綠能配套設施像是風力發電、太陽能光板的發電系統等，一樣也沒少。

不只大陸，許多地方為了經濟上的成長，付出了一些代價。燒煤、燒油等，增加了空氣中的懸浮微粒，除非從政策改變，從根本上落實節能減碳與環保，不然情況會繼續惡化，這也是現在 PM2.5 細懸浮微粒汙染問題的真實處境。



## 白色食材養肺

回頭來談談養肺的食材，一些外觀白色的食材，例如：百合、白木耳、杏仁、貝母（川貝）等皆屬之。另外，水果中的枇杷，也具有清肺的作用，那麼常聽到的川貝枇杷膏呢？廣告上提到聲音沙啞要保養喉嚨，就吃枇杷膏。但枇杷膏真的是這樣吃的嗎？

我想特別說明的是，枇杷膏是針對不帶痰的慢性久咳，甚至是咳到有血絲的患者，也就是肺陰虛的咳嗽，才適合服用。有興趣的話，下次去買枇杷膏時，翻閱一下內附的源起說明書（清代縣令楊孝廉的孝親故事），就會明白，這帖成藥，最初是一個兒子為積勞成疾、近似肺癆而久咳不癒的母親所求來的膏滋方，在那個年代有許多營養不良、累到咳血、需要長期調養的媽媽，而在時代演進下，現在適合吃枇杷膏的人已經不那麼多了。

### 養肺很簡單

#### 飲用「一點量」溫開水

真正肺部的保養，當然我這邊可以提供各種藥膳，但我希望可以給大家最簡單又好記住的觀念，就是養成飲用「一點量」溫開水的習慣。所謂「一點量」，意即潤喉，讓氣管、鼻咽處「保濕」，即使裡面有痰或懸浮微粒，也比較容易藉由肺部的纖毛排出。我覺得這是比較簡單而且可以做得到的。其次還有像是自行料理加入白木耳或

百合的紅棗甜湯，或者飲用同樣具有潤肺作用的杏仁茶，都有幫助。如果要吃藥，還是要請醫師開處方。

有些人會問，杏仁茶不是比較偏寒涼？對有些人是否不宜？杏仁有兩種，苦杏仁和一般市售的甜杏仁，先不論兩者屬性，最主要是外面賣的杏仁茶有的加了多餘的添加物或香料，除非喝到純正的杏仁飲，不然其實不喝也罷。

### 好好吃好好睡 健康作息重於進補

要讓呼吸道和肺部保持健康，除了前面提到的溫開水，另外，出入公眾場合、空氣品質很差的時候，戴上口罩是基礎保護措施，或者盡量減少出門。對肺部功能較弱的人來說，要出門最好能全副武裝，萬一誘發氣喘或是感染，治療起來都不容易，好不了就很麻煩。

至於飲食指南，我都鼓勵病人，好好吃飯，好好睡覺，讓自己有抵抗力，讓健康維持在一個水平上，基本上就不容易出問題，而不是說一定要吃什麼。就算一天到晚吃補品，但老是熬夜、飲食不正常，這樣捨本逐末，效果只會七折八扣，還是要從基本做起。這也是維持身體健康所要依循的共通準則。

（整理／洪靜茹，大愛廣播「大愛中醫館」節目內容）🌱