

1.什麼是秋季燥咳？有甚麼主要病徵？

秋季燥咳是指在秋季感受乾燥的節氣，而發生的身體不適，同時並伴有咳嗽的症狀。臨床上的主要病徵表現，可見乾咳少痰，喉嚨乾澀，鼻孔乾燥，其病變的臟腑主要在肺，燥邪耗傷津液，導致臟腑功能失調而為病。

2.如何分辨秋季燥咳和風溫感冒咳嗽？

風溫感冒咳嗽初起時，與秋燥咳嗽很類似。

但風溫感冒咳嗽，發病多在於春季之時，鼻孔有清涕或鼻水，咳嗽時咽間有痰，而秋燥有明顯的鼻孔清竅，無痰，或少痰難咯，皮膚乾燥等病徵表現。

3.剛入秋轉變季節時，對平素肺虛的老人家有什麼影響？

平素肺虛的老人家，通常已可有久咳不止，痰多氣喘等症狀，但在秋季轉季之時，由於秋季燥邪，耗傷津液，造成肺燥陰傷，初始時可以痰飲之症減少，但同時咳嗽之症逐漸增加，至嚴重者，或甚至造成咯血等症，或伴有低熱不退，手足抽搦等，未及時治療，可引致肺絡受損，易誘發肺疾舊患。[如肺結核，肺裂等)

4.患上秋季燥咳的時候，有什麼需要注意呢？

患上秋季燥咳的時候，需要保持室內空氣流通，注意環境溫度，濕度。飲食上以湯類食物為主，多飲開水或果汁，嚴禁進食辛辣，煎炸，乾燥之食物，禁食煙和飲酒。

5.中醫有甚麼方法可以預防保健呢？(例如中藥、湯水等)

對於秋季燥咳，預防方法多以湯水為主，另可以自身調養。

湯水介紹，分症型如下

燥熱咳嗽

症狀：咳嗽氣短，痰少色黃，口乾渴，咽有灼熱感，煩躁不寧等

方用：清燥潤肺湯

材料：西洋參 30g、杏仁 12g、枇杷葉 15g、梨乾 30g、桑白皮 15g、陳皮 12g、桔梗 12g、羅漢果 1 個、蜜棗 2 粒，瘦肉 500g

功效：清燥潤肺，止咳生津

肺燥腸結

症狀：咳嗽氣促，口乾音砂，喉間有痰聲，胸悶納呆，神情困倦，大便干結如球等

方用：津液承氣湯

材料：全瓜蒌 30g、南杏仁 20g、郁李仁 20g、生地黃 30g、麥冬 20g、酒軍 12g、玉竹 20g、無花果 4 顆、瘦肉 500g

功效：潤肺通腑

肺燥陰虧咳嗽

症狀：咳嗽不止，口乾舌燥、痰中帶血，面色蒼白，兩顴潮紅，氣短懶言，納食不香等

方用：冬蟲夏草固金湯

材料：冬蟲夏草 10g、生地黃 30g、熟地黃 30g、川貝 12g、麥冬 12g、鮮百合 30g、桔梗 12g，蜜棗 2 粒、白芍藥 15g、瘦肉 500g

功效：清肺養陰，潤燥止咳

自身調養：找一個空氣流通和寧靜的地方，輕鬆站立，雙手對疊，放於小腹，閉目，舌頂上顎，徐徐呼吸七至，待口水生津滿時，緩緩咽下，氣引丹田。以上重復行 5 次。

當然最好請教註冊中醫師，能依據各個患者不同的病情調整，更能使療效快捷和明確。