

節目：香江暖流「健康是福」2020年9月4日

資料提供：陳翠萍中醫師

查詢電話：23880093

秋燥咳嗽

秋天已到，九月裡有兩個秋天的節氣，分別為9月7日的白露，及9月22日的秋分，諺語有謂「白露秋分夜，一夜涼一夜」，即是涼意漸漸明顯，夜間氣溫下降較快，氣候變得乾燥，小孩、老人、呼吸道與腸胃系統功能不好的人，較容易有秋燥症狀。而體質容易上火的人，包括平常較常嘴損、生痤瘡、夜睡的人，以及免疫功能差或患有重症的患者如放療或化療後，秋燥症狀更明顯。

當秋燥邪氣入侵，最先受侵犯的是肺部，而肺開於鼻，所以有慢性支氣管疾病、呼吸道疾病，如氣喘、鼻敏感、咳嗽、慢性喉炎的患者，都比較會出現秋燥症狀。

此外，肺主皮毛，皮膚容易過敏的人，其皮膚及毛髮在這時候會有乾燥、龜裂、脫皮脫屑等狀況

秋季對應著五行中的金，對應臟腑為肺，肺臟是一個嬌嫩、容易受外邪侵害的臟器。在秋季中燥邪傷肺，耗損人體津液，引起燥咳，會出現咽癢、乾咳、咽痛、無痰或痰少，不易咯出，大便乾，小便黃等症狀。

中醫認為咳嗽的原因為六淫外邪犯肺，或臟腑功能失調，內傷及肺，肺氣不清，失于宣肅所成，臨床以咳嗽、咯痰為主。

六淫外邪即是風、寒、暑、濕、燥、火，而臟腑功能失調主要以肺為主，亦涉及肝脾腎。

中醫將咳嗽原因分為外感、內傷兩種；

外感咳嗽：

風寒：咳嗽新起，咽癢痰稀色白

風熱：咳嗽新起，咽痛痰稠色黃

風燥：咽癢乾咳無痰，或痰黏稠難出

內傷咳嗽：

痰濕：反覆發作，痰多色白，胃脹滿，大便時溏

痰熱：痰多黃稠，口乾，時常想飲水

肝火：痰少質粘，口苦咽乾，胸脅脹痛

肺陰虛：久咳痰少，消瘦，盜汗

肺氣虛：痰稀色白量多，畏風自汗

預防秋燥咳嗽，應注重以下幾點：

飲食方面

1. 飲食以清淡為主；
2. 飲食不宜過飽、避免晚飯進食過多、過遲；
3. 以「滋陰潤肺」為準則，另外還應「少辛增酸」。可多吃芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等食物，可以產生滋陰、潤肺、養血的效果；
4. 可吃白色食物養肺，能宣肺化痰、滋陰益氣，例如花旗參、沙參、麥冬、百合、杏仁、川貝、雪耳、雪梨；
5. 少吃蔥、薑、蒜、辣椒等辛辣食品，易上火；
6. 少吃陽熱辛燥之物，如鹿茸、十全大補之品，以免助燥傷陰；
7. 少吃燒烤、油炸、冰涼之飲食；

作息方面

1. 初秋早晚溫差大，要注意多穿保暖衣服，防止「涼氣」侵襲；
2. 睡眠充足，早睡早起，不要熬夜晚睡；
3. 室內環境通風換氣，保持一定溫度及濕度；
4. 適當參加體育鍛煉，增強體質；
5. 咳嗽 1 週以上伴發熱及時看醫生；

保健湯茶

1. 沙參海竹頭瘦肉湯

材料：沙參 15 克，海竹頭 15 克，無花果 4 枚，瘦肉適量

做法：瘦肉汆水；沙參，海竹頭浸洗；將全部材料放入煲內，約 8 碗水煮 1.5 小時即可。

功效：清肺熱、祛痰熱、補肺氣

2. 百合菊花飲

材料：百合 15 克、菊花 10 克、冰糖少許

做法：將百合、菊花加水煮滾後，轉小火續煮 20 分鐘，代茶飲。

功效：清熱、養陰、潤肺。

3. 桂花百合煮雪梨

材料：桂花 50 克、鮮百合 50 克、雪梨一個、冰糖少許

功效：潤肺止咳化痰，生津除煩

4. 百合雙耳甜湯

材料：銀耳 30 克、黑木耳 30 克、百合 15 克、杞子 15 克

功效：潤肺祛燥，益氣補腎，養血清熱

(木耳有活血功效，女性月事期間應慎用，孕婦不宜進食過多)

按摩法

1. 天突

位置：頸前正中線，胸骨上窩中央 (喉嚨下方凹陷處)

做法：輕力按揉

2. 太淵

位置：腕掌側橫紋橈側 (手心朝上，位於手腕靠近大拇指那側)

做法：輕力按揉

