

咳嗽

文／陳潮宗 中華民國中醫師公會全國聯合會常務理事

時序入秋後，日夜氣溫變化大，若保暖不慎，即易傷風感冒或上呼吸道感染，而引發咳嗽。

台灣俗諺：「醫師怕治嗽，土水師怕抓漏」，由此可知眾人眼中不礙事的「咳嗽」，也常讓醫師捉摸不定，而感棘手的。其實咳嗽的治療必須仔細辨別，引發咳嗽的原因，針對病因治療才有良好的療效。

身體保衛功能失調

以中醫的角度來看，咳嗽多因天氣冷熱失常，氣候劇烈變化，人體來不及適應，導致身體的保衛功能失調，六淫之邪或從口鼻而入，或從皮毛而受，內犯於肺，肺氣上逆，於是引發咳嗽。也會因其他臟器有病波及到肺，或是肺臟本身的病變，都會引起咳嗽。

咳嗽的症狀分為外感咳和內傷咳兩大類，外感咳多因為新病，以見咳嗽症狀為輕；內傷咳為久病或反覆發作，以見咳嗽為重。外感因邪在表，病症尚輕而易治，內傷屬臟腑功能失調，治療較困難，因為導致咳嗽的原因不同症狀也會有差異，以下針對不同症狀的咳嗽分類：

1. 風寒咳嗽：痰白而稀、併有惡寒、發熱頭痛、或有鼻塞流涕、苔薄白、脈浮等表證。
2. 風熱咳嗽：咳痰黃稠不爽、口渴咽痛、鼻流濁涕，或有身熱頭痛、不惡寒、苔薄黃、脈浮數。
3. 燥熱咳嗽：咳而氣促、乾咳無痰、咳時胸痛、咽癢潤乾、舌尖紅、苔薄黃而少津、脈弦數。
4. 暑熱咳嗽：咳嗽痰多、身熱有汗、喘息煩渴、尿短赤、頭重神昏，若暑重於濕，舌紅、苔黃膩、脈浮數或濕重於暑、苔黃膩而潤、脈濡數。
5. 痰飲咳嗽：脾陽中虛，不能化濕。痰多色白易咳出，伴有胸悶身重、食少體倦、苔白膩、脈

濡滑。

慢性咳嗽常見的病因有鼻後滴漏、哮喘及胃液食道逆流，有些病人有兩種以上的病因。另外還有一些重要的原因，例如許多呼吸道感染，在其他急性症狀去除後，仍留下慢性咳嗽，有的慢性咳嗽是因為服用藥物後的合併症。另外，慢性的呼吸道疾病，如：慢性支氣管炎、支氣管擴張症、腫瘤或肺實質的疾病，如：肺間質疾病、肺膿瘍都可引起慢性咳嗽。

中醫治療不同類型的咳嗽症狀，於用藥上亦有差異，如下所述：

1. 風寒咳嗽：宜用辛溫解表藥物，如防風、薄荷、麻黃、桔梗、甘草等。
2. 風熱咳嗽：宜用辛涼透發藥物，如桑菊飲加黃芩、桑白皮等。
3. 燥熱咳嗽：宜辛涼與甘潤合用，如沙參、麥冬、梨皮、白茅根、川貝、甘草等。
4. 暑熱咳嗽：宜用清暑化濕藥物，如薄荷、滑石、甘草、茯苓、銀花、杏仁等。
5. 痰飲咳嗽：宜健脾燥濕，止咳化痰，以二陳湯、竹茹溫膽湯為主。

小心選擇飲食

咳嗽時，對飲食也應小心選擇，避免加重症狀，延遲健康恢復。筆者針對不同咳嗽症狀，提供數項飲食選擇要點，供讀者參考：

1. 風寒咳、痰飲咳：少吃生冷及寒涼食品，如西瓜、蘿蔔、白糖、苦瓜、水梨、番茄、椰子及瓜果類水果。如食用寒涼食品應多吃桔茶、薑湯、蔥薑蛋花湯。
2. 風熱咳、燥熱咳、暑熱咳：少吃溫熱食品，如薑、羊肉、黑糖、核桃，並忌食甜、辣及冰冷食物。如過食溫熱食品應多吃綠豆薏仁湯、薄荷綠茶、甘蔗汁、蘿蔔湯。

3. 久咳不癒者，不可吃甜食，因為甜食容易刺激喉頭，再度誘發咳嗽。

咳嗽緩解期可藥浴

中醫治療方式中，對於咳嗽患者，亦可於咳嗽緩解期利用藥浴方式，來減輕咳嗽的不適、加速咳嗽的痊癒。下述二項藥浴方依不同組成，有不同之效果。

【香蘇散洗方】

組成：香附、生薑、甘草2錢、蘇葉、陳皮、荊芥、秦艽、蔓荊子、防風、川芎、桔梗、杏仁各1錢半。

用法：以上材料加水3500c.c快火煎至2500c.c倒入浴缸中浸泡，使發汗。每天2次，每次10~20分鐘。

功效：發汗解表、感冒發熱惡寒、鼻塞流涕、風寒咳嗽。

【桑菊洗方】

組成：桑葉、菊花、連翹、桔梗、蘆根、薄荷、甘草各2錢。

用法：以上材料加水3500c.c快火煎至2500c.c倒入浴缸中浸泡，使發汗。每天2次，每次10~20分鐘。

功效：疏風清熱、宣肺止咳、清熱痰。

注意生活保養

然而，不同的病症於藥物治療後，最重要的仍是生活保養，平日的保養與注意，對於各項治療皆是一最佳之催化劑。因此，咳嗽患者的生活應多加注意：

1. 睡眠充足：若睡眠不夠、休息不足，容易導致久咳。充足的睡眠才是改善久咳的要件。
2. 注意飲食：許多食物容易引起咳嗽，或使咳嗽症狀加重，平時應慎選食材，減低咳嗽機會。
3. 保護喉嚨：說話過多，咽喉氣管得不到適當休息，則會得到慢性氣管炎或慢性喉頭炎。
4. 咳嗽過久得到氣管擴張症，則必須花更多的時間來治療才能痊癒。
5. 慢性咳嗽是許多心肺疾病的症狀之一，若久咳3個月以上，應該詳細檢查X光、CT(電腦斷層掃描)，找出可能引起咳嗽的病因，針對病因給予治療。

解

新書快報

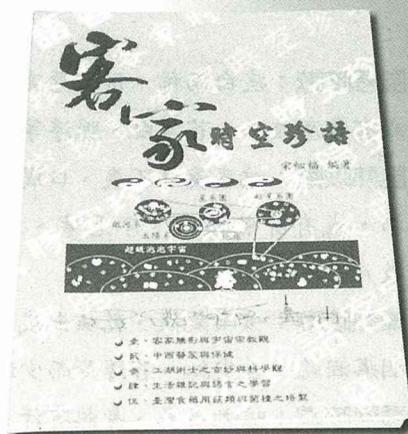
客家時空珍語

宋細福編著
定價：480元

易經 V. S 農作物生長與花藝
運用民俗療法自救救人
揭開江湖術士祕技的神秘面紗

本書紀錄 1937 至 1990 年代台灣的社會現象，內容包含客家族群農村生活與傳統家常美食、中西醫藥保健常識、宇宙宗教觀、人文社會和民間生活點滴等……

作者活躍於食用菇類發展史舞台近五十年，書中有關靈芝、香菇等各類菌種培製技術均極為精闢獨到，可作有意研究或生產菌類者的重要參考依據。全書 347 頁，16 開平裝。



一本匯集了人類智慧與老祖宗經驗的絕妙好書
還有許多台灣近代客家生活史料與您分享



豐年社

台北市溫州街 14 號 郵撥 00059300 豐年社 電話 02-2362-8148 分機 30.31 郵購另加掛號郵資 60 元