



秋天咳不停？中醫怎麼看？

◎桃園長庚中醫內兒科主治醫師 高依帆

秋令時節乾咳的患者特別的多，門診上常常聽到病患主訴「喉嚨乾乾癢癢的就想咳，一直喝水還是乾乾的」、「一直咳嗽，可是沒有什麼痰」、或者「一直覺得喉嚨卡著一口痰，但是很難咳出來」等等。

由於秋季降雨逐漸減少，空氣中的溼度也因而變小，「燥」即成為秋季的主氣。而中醫認為「燥易傷肺」、「燥盛則乾」，中醫所說的「肺」，不止是指位於胸腔中實質的「肺臟」以外，還包括了整個呼吸道系統（鼻腔、咽喉、氣管、肺臟），以及皮膚、毛髮，甚至於部分的防禦免疫系統以及水份代謝的功能。因此除了上述乾咳的症狀外，也很常出現口乾舌燥、嘴唇乾燥脫皮、皮膚乾裂搔癢、眼睛乾澀、便秘等狀況，這都是因為「燥」氣減少了人體中的水份所致。這樣的情況，可以用養陰生津、潤肺止咳的方法來治療，常用藥物如沙參、麥冬、玉竹、川貝、杏仁、桑葉、桔梗等等。

此外，中醫認為「肺屬嬌臟」，意思便是指，肺部系統是非常容易受到體內體外許多因素影響的。一方面許多人在夏天不忌冰飲瓜果等等，種下了病因

，一方面早晚溫差逐漸變大、天氣漸漸轉涼，一般人在秋天就常常因為感冒掛病號，而兒童、老人等體質原本較虛弱的族群，更容易因為一個小感冒而難癒，咳個不停。原先有過敏性鼻炎或氣喘的患者，流鼻水、打噴嚏、胸悶、喘促的症狀也容易因天涼發作得愈來愈頻繁。因此，中醫特別注重「秋季養肺」，使用一些止咳化痰、補益肺氣的藥物，例如杏仁、川貝、桔梗、前胡、紫菀、西洋參、黨參、白朮、黃耆等等，來治療咳嗽等症狀並增加身體的免疫力。

除了藥物的治療外，平時的起居保養也要多加注意：適當保暖，留心氣候的變化增減衣物或戴口罩；保持生活環境的乾淨，避免灰塵、黴菌、寵物毛屑等過敏原；多補充水份，並應減少辛辣烤炸等熱性、刺激性食品，而一些麻油雞、薑母鴨等補品也不要過量食用，以免助長了燥氣傷及津液；也不宜食用冰品及涼性瓜果；適當運動以增進抵抗力；感冒流行時，避免出入公共場所。

在飲食上，也可以適當攝取一些潤肺生津的食物，如蜂蜜、百合、木耳、山藥、水梨、枇杷、蓮藕、牛奶等。以下提供一些藥膳食療，以供參考：



一、百合銀耳蓮子湯：百合 20 克、蓮子 20 克，洗淨後放於鍋中加水適量，大火燒開後以小火熬煮至軟、再加入白木耳 40 克續熬，最後加入適量冰糖調味即可。百合具有潤肺止咳、清心安神的功效，蓮子健脾安神，白木耳潤肺養胃、生津液，同煮食用可潤肺生津，對於失眠亦有助益。

二、沙參玉竹雞湯：雞腿剝成塊狀，燙去血水洗淨。鍋內放適量水、雞肉、加入沙參 30 克、玉竹 30 克、麥冬 30 克、紅棗數顆同煮，水開後以文火燜煮約 40 分鐘，調味即可食用。沙參、玉竹、麥冬三味皆有養陰潤肺、生津止渴的功效。

三、茯苓山藥粥：山藥切片適量、加茯苓、粳米一同熬煮成粥，甜鹹皆宜。山藥、茯苓既有養陰的功效，更是很好的益氣健脾化痰之食療藥物，藥性平和，特別適於老年、兒童等體虛之人服用。



▲調配藥方



▲養陰生津中藥：沙參、百合、玉竹



▲潤肺化痰中藥：麥冬、杏仁、石斛



▲健脾益氣中藥：茯苓、山藥、蓮子