

根治久咳 的中醫療法



哮喘急性發作時 家人注意事項

除了咳嗽的治療外，也要注意急性發作呼吸不暢，甚或窒息時的重要事項。

1. 避開哮喘的誘因（如貓毛、塵蟎等）可有效預防哮喘，並注意身體保暖，減少凍飲
2. 囑患者帶備哮喘藥物及吸入裝置在身，以備不時之需
3. 患者發作時，幫助其找到最舒適的靠放身體位置，身體微向前傾，靠在手臂上，讓患者呼吸大量的新鮮空氣
4. 情況嚴重時，不要諱疾忌醫，把患者送到就近醫院

中醫哮喘食療

（1）乾薑紅糖湯

材料：乾薑3錢、陳皮1錢、紅糖少許

煮法：將乾薑、陳皮放入杯中，加熱水燉15分鐘後放入少許紅糖，紅糖溶解後可飲用

服法：每天1-2次，每次1杯溫服

功效：溫化寒痰，止咳平喘（乾薑溫肺益腎、陳皮化痰止咳、紅糖健脾和胃，適合感冒後或久咳氣喘，痰白清稀人士）

（2）蛤蚧燉冰糖

材料：蛤蚧粉2錢，人參2錢，冰糖5錢。

煮法：蛤蚧焙乾，去頭足後研成細末，蛤蚧粉加入人參放入冰糖燉4小時

服法：每天1次，連服30天

功效：強肺益腎，止咳平喘（蛤蚧強肺益腎，人參、冰糖補肺養陰，適合哮喘緩解期、肺癆後固本培元，增強免疫力）



有些人早上起床、深夜或進入冷氣房的時候都會容易咳嗽，而有些人感冒後各種感冒症狀消失了，唯獨是咳個不停，當各種止咳藥、化痰藥、甚至各種抗生素都已經上陣，可是咳嗽卻依然不好，那麼你可能要請教醫師了。

文：鍾欣福醫師 香港中醫學會理監事 良方中醫診所註冊中醫

久咳不癒可能是早期哮喘

筆者發現，臨床上很多感冒後久咳不癒的個案都可能是早期的哮喘發作。哮喘是一種慢性的呼吸道炎症疾病，這種病有潛在疾病基礎，和細菌、病毒所引起的呼吸道感染不同。所以為何在這種情況下服用多次抗生素都好像沒有改善，有時反而會增加咳嗽程度。因為這種炎症是過敏性的炎症，這個情況又稱為氣管敏感，所以治療這種咳嗽服用再多的抗生素也是徒然（除非你的氣管敏感合併了感染）。由於哮喘病人存在氣管過敏狀態，支氣管對外界的敏感情況增高，當接觸到外界各種刺激物質後，如冷空氣、凍飲、香水、油煙等都會引起支氣管收縮，表現為咳嗽、氣緊、甚至氣促，我們稱之為支氣管哮喘。



■哮喘、久咳者應少飲凍水。

預防兒童形成慢性咳嗽

近年哮喘患兒在逐年增加，過量生冷凍飲、空調、缺乏運動鍛煉都可能是增加兒童患上氣管不適的原因。北京大學第一醫院陳育智醫師對全國兒童哮喘的流行病學進行了調查工作。報告發現2000年兒童中哮喘平均患病率為1.97%，而2010年兒童哮喘患病率達3.01%，哮喘患病率上升了50%左右。

哮喘是一種慢性疾病，久咳如不及時治療，它日有機會發展為哮喘、慢性氣管炎或慢性阻塞性肺病。早期診斷及治療對於控制哮喘非常重要，因此，不明原因的咳嗽，特別是久治不癒的咳嗽，用過抗生素、止咳藥無效，每次感冒持續時間比較長，甚至有氣緊，或在夜間加重，咳嗽持續兩周以上，都應懷疑可能是患上哮喘。

高血壓藥可引致久咳

另外，有一種咳嗽叫做藥源性咳嗽，意思即是服用了某些藥物後會不停咳嗽。ACEI類高血壓藥是一種會引起咳嗽的藥物，這個情況臨床上常常被忽略。早前有報道指一名70歲患者因服用了這類高血壓藥而不停咳嗽，最後導致三根肋骨斷裂才被發現是由這類高血壓藥引起。所以，如果你是長期病患者又服用高血壓藥，常常久咳不癒又找不到原因，那麼你可以請教你的家庭醫生停止或轉用另一種高血壓藥便可以處理這種咳嗽。

中醫治療分寒咳（寒哮）和熱咳（熱哮）

中醫對咳嗽、哮喘的認識早在《黃帝內經》中便有記載，並有多種有效治療方法，療效顯著，除對急性發作期外，還有緩解期的治療方法，給予「扶正固本」，以增強患者肺部功能，這對預防哮喘起到重要作用。

中醫認為哮喘發病是「正虛邪實」。一是內因：由於平素肺脾虛弱，皮膚腠理不固，衛外力差，容易感受外邪。如風寒、風熱等邪氣侵入人體，使肺氣失宣，肺氣不利，津液久聚成痰。二是外因：溫差轉變大，寒邪乘虛而入，引動肺中伏痰，氣逆痰鳴而為哮喘。一般來講，哮喘病的內因為伏痰，外因為外感，內因通過外因引發症狀。當氣候轉變、寒濕失調，接觸敏感物質、或過食生冷，都是發病的重要條件，遇到誘因便會發作。

不論治療久咳或哮喘，中醫會分辨正確體質，即辨證論治去達到治療效果。一般咳嗽要分清寒、熱、虛、實，治療原則為寒者溫之，熱者清熱，虛則補之，而痰多者則要溫化痰飲。

1. 熱喘：咳嗽，氣喘，痰稠色黃，或有哮喘聲，怕熱，面紅，渴喜冷飲。
2. 寒喘：咳嗽，氣促，痰清稀白黏沫狀，或喉間哮喘，怕冷，面色青，四肢不溫，喜熱飲。
3. 肺氣虛弱：平時易感冒，發病徐緩，怕風，常流淡汗，鼻癢，氣短，咳聲低弱，痰聲漉漉，倦怠，動則喘促。
4. 脾腎陽虛：腰膝酸軟，張口抬肩，動則更喘，畏寒肢冷，胃口不佳，耳鳴，面色黧黑，下水腫。

哮喘緩解期的治療

對於慢性咳嗽或哮喘，中醫很重視緩解期的治療時機。在緩解期已無氣喘，可能仍有少許疏咳，此時面色好轉，在食療中適當配合一些補肺健脾，溫化痰飲的食材對鞏固哮喘療效有很大幫助，可選用黃芪、白朮、茯苓、生薑、乾薑、陳皮、大棗，達到調和營衛、溫補肺腎之目的。



失眠湯方：

睡眠是新陳代謝活動中重要的生理過程。

只有養成定時睡覺的習慣，保證每天睡眠時間不少於7小時，才能維持睡眠中樞生物鐘的正常運轉。睏倦是大腦相當疲勞的表現，不應該等到這時才去睡覺。按時就寢不僅可以保護大腦，還能提高睡眠質量，減少失眠。

當然對於失眠，你也不要着急，不妨試試下面六道湯：



酸棗仁湯

製法：酸棗仁三錢搗碎，水煎

用法：每晚睡前一小時服用

靜心湯

製法：龍眼肉、川丹參各三錢，以兩碗水煎成半碗

用法：睡前30分鐘服用

安神湯

製法：將生百合五錢蒸熟，加入一個蛋黃，以200毫升水攪勻，加入少許冰糖，煮沸後再以50毫升的涼開水攪勻

用法：於睡前一小時飲用

三味安眠湯

製法：酸棗仁三錢，麥冬、遠志各一錢，以水500毫升煎成50毫升

用法：於睡前服用

桂圓蓮子湯

製法：取桂圓、蓮子各二兩煮成湯

功效：具有養心、寧神、健脾、補腎的功效，最適合中老年人、長期失眠者服用



養心粥

製法：取黨參35克，去核紅棗10枚，麥冬、茯苓各10克，以2000毫升的水煎成500毫升，去渣後與洗淨的米和水共煮

功效：米熟後加入紅糖服用

醫訊

中國中藥材交易步入「電商時代」

新華社電 坐在電腦前打開網頁，發佈藥材存量信息，遠在千里之外的藥材生產廠商在另一端輸入需求信息，素未謀面的買賣雙方在網上「討價還價」一番後達成一筆交易。中國醫藥物資協會副會長唐賢敏說，這意味著這個剛被授予「中國藥都」稱號的中藥材市場開啟了電子商務交易模式。

唐賢敏說，隨着各地中藥材市場大宗藥材電子交易平台的陸續啟動，中國中藥材交易有望告別「看貨議價、現貨現金」的傳統交易模式，將逐漸步入「電商時代」。

和中藥材傳統交易相比，電子商務平台具有交易方式靈活快捷、交易成本低廉的特點。江西省樟樹市藥業局副局長周正如告訴記者，大宗中藥材交易容易受到物流半徑、安全庫存和經濟採購批量等因素影響，傳統的中藥材市場輻射帶有明顯的地

域邊界限制，製約了全國統一市場的形成和規模效應，而電子商務平台能有效解決這一問題。

中國政府在落實「十二五」規劃的有關部署中，將實施醫藥衛生信息化建設工程，作為中醫藥工作的主要目標和任務之一。而作為行業主管部門，中國國家中醫藥管理局把中醫藥標準化、信息化建設擺在更加突出的位置，堅持用中醫藥規範標準及現代信息技術支持中醫藥健康可持續發展。

中國中藥協會會長房書亭認為，中藥材交易能否順利步入「電商時代」，規模化、標準化、規範化的中藥材種植是重要保證。他建議，在加強電子商務平台准入資質審查的同時，中藥材還需要和食品一樣建立可追溯體系，確保藥材種植、流通、生產各個關鍵環節可控可溯，保證通過網絡交易的藥材品質安全可靠。

嬰幼兒過早服藥 增過敏風險

中央社報道，台灣「國衛院」研究結果發現，出生1年內服用抗生素或退熱藥嬰幼兒，未來發生異位性皮膚炎、氣喘及過敏性鼻炎的機率較沒有服用者增加，最高達2倍。

世界過敏組織（WAO）表示，2011至2012年全球約有3-4成人口有1種以上過敏症狀，如異位性皮膚炎、濕疹、氣喘及過敏性鼻炎等；過去20年，全球過敏疾病盛行率急遽上升，台灣也包括在內，而造成過敏的危險因子，至今仍未盡明瞭。

台灣地區「國家衛生研究院群體健康科學研究所」副研究員蔡慧如，說明若出生1年內服

用解熱劑嬰幼兒，日後罹患異位性皮膚炎、氣喘、過敏性鼻炎的風險是沒有服用解熱劑的2.02倍、1.66倍及1.70倍。

蔡慧如說，研究結果也發現，無論是異位性皮膚炎、氣喘或過敏性鼻炎，出生1年內曾經服用抗生素及解熱劑的兒童發生過敏性疾病機率最高，只服用其中一種藥物的發生率次之，不曾服用兩種藥物最低。她續稱研究結果可提供臨床兒科醫師開立處方參考，特別是兒科診所的醫師，同時也提醒家長正確的用藥觀念，了解服用抗生素或解熱劑對嬰幼兒身體免疫以及生長發育可能造成的影響。