

中醫衛教

咳嗽的預防與保健

咳嗽的預防與保健

咳嗽是一種人體保護性的呼吸反射動作，作用在於幫助呼吸道清除外界入侵的異物及分泌物，以清理與保護呼吸道。

引起咳嗽的病因：

常見於感冒、咽喉炎、支氣管炎、肺結核、肺炎、以及物理壓迫刺激（如腫瘤）、化學刺激、溫度刺激、或服用某些藥物等等，都可能引起咳嗽，除了氣管或肺部的問題外，其他如鼻子、心臟、胃腸方面也是造成咳嗽的來源。

中醫將咳嗽分為外感咳嗽和內傷咳嗽兩大類：外感咳嗽的原因為六淫外邪，侵襲肺系；內傷咳嗽為臟腑功能失調，病邪再牽累影響到肺。兩者都可以造成肺氣宣發和肅降功能失常，使肺氣上逆而引起咳嗽。

咳嗽的預防和保健：

1. 平時即應鍛鍊身體，增強體質，有利

於提高抗病能力。同時也應注意氣候變化，預防感冒。

2. 須戒煙，避免呼吸道受損，預防慢性支氣管炎發生。
3. 改善生活環境的空氣品質，若空氣品質不佳，最好戴上口罩，或儘量少出門。
4. 在飲食上宜清淡，忌食冰品和寒涼性食物、辛辣、刺激性食物、燥熱(如辣椒、胡椒、酒、羊肉)，而油炸及燒烤食物也要避免過量。
5. 若會因吃甜食而生痰者，則不適合吃甜食。

一般咳嗽的注意事項：

1. 若有感染症狀時，應禁食薑母鴨、羊肉爐補品，以及當歸、人參、黨參、黃耆等補藥。
2. 咳嗽若兼有黃痰、咽喉腫痛，屬於熱性咳嗽時，應禁食補品，也不宜食用



辛辣、油炸、咖啡、濃茶、荔枝、龍眼、榴槤等熱性食物。

3.咳嗽若兼有痰稀白色、咽喉癢，屬於寒性咳嗽時，白蘿蔔、瓜類、楊桃、梨子、枇杷等涼性食物及冰品不宜食用，另外可以用老薑和黑糖或用生蔥和淡豆豉一同煮水來喝，微微發汗，有助病情改進。

4.若咽喉乾燥、痰少不易咳出時，應多喝溫熱開水，喝水時宜先含在口中，再慢慢吞下，如此潤喉化痰的效果較好，而且不會造成腹脹、頻尿等副作用。

5.若鼻子較敏感者，要避免刺激性食物，注意鼻子的保暖，並加強鼻子穴道的按摩。

6.若心臟病引起的咳嗽，應遵從醫師的指示按時服藥，宜多休息，並避免過度運動。天氣變化大時，適時因應，以防止病情惡化。

7.不要忽略咳嗽的症狀，若有不明咳嗽發生時，應即時就醫，詳細檢查，找出病因，切勿胡亂吃藥。

咳嗽的簡易食療方法：

1.梨汁燉川貝母：久咳痰難出者，用水梨1枚，削去尖端，成一蓋形，再挖去核心，納入川貝母粉1錢在核心中，略加蜂蜜，然後將削下的蓋重新蓋上，隔水燉熟，梨與汁皆可進食。

2.蜂蜜：有清熱潤燥的作用，對於易咽喉乾燥者或須常說話者，日常可用蜜糖水作為茶飲，飲後不但能使咳嗽減少，且使劇烈咳嗽而導致喉頭損傷的症候，也有減緩的效果。

3.川貝杏仁汁：川貝粉、杏仁各一錢，冰糖適量，蒸煮後服用，或加少量開水沖泡後服用。功能潤肺化痰，適用於咳嗽痰多，胸悶氣短等症。

4.風熱咳嗽或聲音嘶啞者，可用胖大海3錢、羅漢果半枚、再加蜂蜜同燉，功效可消炎，使聲音恢復。



敬祝您
身體健康·平安吉祥



健康諮詢專線：04-36068278

<http://www.tzuchi.com.tw>

制訂日期：2008/5/9

修訂日期：2024/1/31

Humanistic Medicine with Reverence for Life