

秋燥時節

慎防咳咳不休

文／中醫內科 醫師 陳銘倫

天涼好個秋，此時的螃蟹肉質鮮美、膏脂豐腴，老饕們正迫不及待的大快朵頤；而豔紅金黃的秋楓景致也令文人雅士神往不已。除了美食美景之外，在中醫師眼裡，秋天會帶來另一項特產，就是「燥咳」。假使此時您經常咳嗽不止、痰少、口乾舌燥、有時大便偏硬，建議您找個中醫師問問診、把把脈，因為您很可能就是燥咳的受害者。

燥咳雖然不會致命，但久咳不癒會使精神狀況變差，注意力無法集中，甚至影響睡眠與生活品質，在公眾場合如果咳個不停更是尷尬。

秋燥對人體的影響

按中醫學理論，自然界可以導致人體各類疾病，時令轉變（包含節氣、氣候改變）占了很重要的地位。春主風、夏主熱、秋主燥、冬主寒，為四季氣候的主要特性，這些特性在轉變時具有一定的規律，人體若能適應就不會生病，萬一因為無法適應氣候變化而致病，我們稱為「邪氣」。

「燥邪」就是在秋天造成人體津液損傷，引起口乾、咽乾、皮膚乾、大便乾硬等症狀的「邪氣」。剛入秋時，夏日火氣尚未完全去除，較偏「溫燥」；秋天末期，有近冬的寒氣，故以「涼燥」居多。溫燥與涼燥

的治療用藥不同，中醫在治療燥症前，必須先鑑別患者是溫燥或涼燥。

古人將肺臟比喻為懸掛的金鐘，只要受到外邪侵犯，金鐘就會作響警示，表現出咳嗽症狀。當夏末秋初，燥邪侵犯，嬌嫩的肺臟最先忍受不了邪氣而咳嗽，亦即所謂的「燥咳」。

燥咳的症狀與治療

燥咳的主要特徵是咳嗽不止、少痰或無痰、口乾、鼻咽乾燥、咽癢，甚至聲音嘶啞，這些症狀在喝水後可以減輕。燥邪主要會使人體的津液受損，治療要遵循《內經》「燥者濡之」的原則，以潤為主。根據病邪屬性，臨床上將燥咳又分為「溫燥咳嗽」和「涼燥咳嗽」：

1. 溫燥咳嗽

好發於初秋，除了咳嗽不止、少痰或無痰、口乾、鼻咽乾燥外，尚合併口渴、痰黏如絲不易咳出、舌紅等症狀。治療以辛涼甘潤的藥物為主，如桑葉、枇杷葉、麥冬、沙參、桔梗、貝母、天冬、杏仁、薄荷、蘆根、百合等。上述藥物除具備滋潤效果，尚有些微清肺熱功能，可滋潤燥邪引發的乾燥症候，也可祛除燥邪。

2. 涼燥咳嗽

常見於晚秋，除了咳嗽不止、少痰或無痰、口乾、鼻咽乾燥外，患者舌質不似「溫燥」那麼紅，也較少口渴。藥物選擇以辛開溫潤為主，如紫蘇葉、麻黃、杏仁、陳皮、桔梗、百部、款冬花等。

除了上述因天氣轉變造成的燥咳以外，現代人長期處於冷氣空調中，易因津液受損而加重燥咳症狀；感冒後期，可能因為火熱傷肺而出現口乾咽乾，咳嗽少痰的燥咳；老人或久病患者，身體陰液虧損，也會燥咳。

保健養生可防燥咳

古人有云「不治已病治未病」，平日的預防保養十分重要，以下提供一些秋季保健的原則供大家參考：

1. 早睡早起

中醫經典《內經》「秋三月，此謂容平，天氣以急，地氣以明，早臥早起，與雞俱興，使志安寧，以緩秋刑，收斂神氣，使秋氣平，無外其志，使肺氣清，此秋氣之應養收之道也」，告訴我們秋季養生的重點在於早睡早起，合理安排生活起居，讓自己的心情維持在不急不躁的寧靜狀態，藉此可彌補夏季過於耗散的體力和精力。

2. 適量運動

適量運動可增強肺臟功能與人體的耐受性，以適應氣候環境的變化。運動的項目不宜太多，強度不宜太過，以微微出汗最適宜。如散步、太極拳、跑步、登山、打球、郊遊等，都是不錯的選擇。

3. 多喝水、勤漱口

多喝水可保持口腔濕度與補充人體因秋燥而喪失的水分。但是有特殊疾病的人，如腎衰竭、心衰竭、肝臟機能不佳等，若治療上需要控制水份攝取時，請先詢問醫師的意見。

4. 適時添加衣服

天氣逐漸轉涼，外出多加一件薄長袖襯衫，既能預防著涼又方便活動。

5. 保持愉快的心情

長期處於惡劣情緒下，會使生理機能紊亂，對氣候的調適能力降低，秋天過度乾燥的特性，更易讓人覺得煩躁不安，因此心靈上的修煉也是秋季養生不可或缺的。

6. 適當的飲食

飲食宜清淡，蒜頭、辣椒、胡椒、酒、韭菜、羊肉、薑及辛辣厚膩必須少吃，可多吃些潤肺生津、養陰清燥的食物，如胡蘿蔔、梨子、銀耳、豆腐、香蕉、蜂蜜、番茄等。

潤肺養陰的食療法

1. 木耳杏貝百合湯

白木耳35克、杏仁10克、貝母10克、百合10克。先將白木耳洗淨，浸水泡開。杏仁、貝母、百合用水洗淨，放入煮沸的水中約1小時，再將白木耳放入，續煮30分鐘，然後加糖調味，即可食用。此湯可潤肺止咳、養陰生津。

2. 百合粥

百合30克、蓮子20克、大棗20枚、米100克。將上述食材洗淨，蓮子浸泡開放入鍋中先煮15分鐘，再將米、大棗、百合研成粉放入鍋中，待煮沸後，改用小火煮至粥稠，放入適量冰糖即可食用。此粥可潤肺調中，養心安神。

【說明】

百合是多年生草本植物百合的肉質鱗片，味甘性微寒，入肺經與心經，可潤肺止咳，寧心安神，常用於肺燥或肺熱咳嗽等症。秋季乾燥，容易使人體肺陰不足，百合甘寒質潤，有明顯潤肺的功用。

3. 梨湯

取梨一個，將梨心挖掉剩果肉，放入冰糖或蜂蜜，將梨蒸熟即可食用。此食療方可潤肺生津。

【說明】

梨味甘微酸寒，可生津止渴、潤肺養陰。梨汁又被中醫稱為「天生甘露飲」，常用來治療熱病傷津，高熱煩渴。臨床經驗顯示，梨「生者清六腑之熱，熟者滋五臟六腑之陰」，所以將梨蒸熟食用可有效治療秋天引起的燥症。

中醫認為秋天是陽氣漸收、陰氣漸長，濕氣去而燥氣來的季節，當人體無法適應這種變化就容易生病，而五臟中的肺最嬌嫩，稍不注意便可能導致燥邪傷肺而咳嗽。本文提示許多預防秋燥咳嗽的方法，對讀者的秋季保養應有助益，但萬一覺得不適，仍應就醫，由中醫師根據體質、症狀、病情變化來調整藥物搭配，以期早日康復。🕒