

展完全，不建議餵食蜂蜜，以免暴露魚肉毒桿菌風險。

(三)劇烈咳嗽後影響聲帶，造成聲音嘶啞，可以購買胖大海3錢、羅漢果半枚，再加蜂蜜同燉，有助消炎，使聲音恢復。

六、參考文獻

黃柏瑞、洪裕強(2020)・傷寒與溫病體系治療外感咳嗽之文獻回顧・中醫內科醫學雜誌，18(1)，14-26。

陳品璇、葉家豪(2021)・咳嗽及咽喉腫痛之病例報告與臨床思路探討・台北市中醫醫學雜誌，27(1)，65-77。

義大醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路1號

電話：(07)615-0011

義大癌治療醫院

地址：高雄市燕巢區角宿里義大路21號

電話：(07)615-0022

義大大昌醫院

地址：高雄市三民區大昌一路305號

電話：(07)559-9123

本著作權非經製作權人同意不得轉載翻印或轉售

著作權人：義大醫療財團法人

21*29.7cm 2025.01印製 2024.07修訂 HA-8-0006(5)

認識咳嗽之 中醫護理



義大醫療財團法人
E-DA HEALTHCARE GROUP

台灣俗諺：「土水師怕抓漏，醫師怕治咳嗽」，由此可知，「咳嗽」也常讓醫師捉摸不定，棘手不已。其實，咳嗽的治療必須仔細辨別，找出引發咳嗽的原因，針對病因治療才能達到良好療效。

一、造成咳嗽的原因

咳嗽是因為喉頭或氣管受到刺激所引起，是一種人體自我保護機制之一，可幫助呼吸道清除外界入侵的異物及分泌物。西醫學分為急性咳嗽：多數約3週內就會緩解；慢性咳嗽則以咳嗽持續超過8週即謂之。咳嗽多因天氣冷熱失常，氣候劇烈變化，人體適應不及，導致身體保衛功能失調，咳嗽症狀可分外感及內傷性兩大類，外感咳嗽為六淫外邪，由口鼻或皮毛內襲肺系；內傷性咳嗽則為臟腑功能失調，病邪波五肺臟或肺臟本身之病變，其治療較困難，以見咳嗽為重。

二、可能引起咳嗽症狀

- (一) 呼吸道發炎、感染：病毒、細菌引起的呼吸道感染。
- (二) 過敏性疾病：過敏性鼻炎、支氣管氣喘。
- (三) 腫瘤：鼻、咽、氣管及肺腫瘤皆可能引發咳嗽。

(四) 刺激性因素：空氣、菸、呼吸道有異物等對呼吸道之刺激皆可引發咳嗽。

(五) 疾病：如肺栓塞、心包積液、肺結核等。

(六) 其他原因：膈神經受刺激、藥物胃食道逆流等。

三、預防與保健

(一) 應戒菸，並改善生活環境品質，積極去除煙霧灰塵和有害廢氣潛在影響，若空氣品質不佳，最好戴上口罩或儘量少出門。

(二) 平時應注意氣候變化，預防感冒，並適度運動，增強抵抗力。

(三) 飲食宜清淡，忌食油膩、辛辣、燥熱(如辣椒、胡椒、酒)。

(四) 避免食用冰品及寒涼性食物(如西瓜、橘子、白蘿蔔等)。

(五) 甜易生痰，故甜膩食物應忌口。

(六) 咽喉發炎、腫痛有黃痰：應禁食如：薑母鴨、羊肉爐、當歸、人參、黨參、黃耆...等補品，也不宜食用辛辣、油炸、咖啡、濃茶、荔枝、龍眼、榴槤等熱性食物。而白蘿蔔、瓜類、楊桃、梨子、枇杷等涼性食物可食用。

(七) 若痰液呈現質稀白色、咽喉癢：屬寒證時，避免食用冰品及西瓜、橘子、白蘿蔔等寒涼

屬性食物，宜多吃柳丁、葡萄等平性溫和的水果。

(八) 應多喝溫開水，喝水時宜先含在口中再慢慢吞下，潤喉化痰的效果較佳，避免造成腹脹、頻尿等副作用。

(九) 鼻子敏感者：除避免刺激性食物，宜注意鼻子保暖並加強鼻子穴道的按摩(如迎香穴)。

(十) 疾病引起的咳嗽：應遵從醫師指示按時服藥，多休息、避免過度運動；氣候寒涼時注意保暖，避免受風寒侵襲，應避免出門，以防病情惡化。

四、咳嗽的食療

以下食療須因個人體質而異

(一) 梨汁：凡咳嗽7日以上，用水梨削去尖端呈一蓋型再挖去核心，納入川貝粉1錢於核心中，酌加蜂蜜，再將削下蓋子重新蓋上，隔水燉熟，梨與汁皆可進食。

(二) 蜂蜜：具清熱潤燥作用，對於氣管炎引起的咳嗽，能使喉頭乾燥作癢情況消失，有助氣管部份之積痰順利滑潤排出。日常可用蜜糖水作為茶飲，飲後不但能使咳嗽減少，且能預防劇烈咳嗽導致的喉頭損傷；但一歲以下之嬰幼兒，由於免疫系統未發