

# 咳嗽感冒 成因. 食療. 療法不相同

- 寒咳——寒咳 痰色稀白，呈泡沫狀，頭痛，鼻塞，流清涕，或伴有怕冷、畏寒，無汗，舌淡紅，苔薄白。
- 熱咳——咳嗽、咳黃痰或白粘痰，伴有口乾、咽痛、便秘、尿赤、身熱或伴有喘息等症狀，舌質紅、苔薄黃或黃膩、少津、脈滑數或細數
- 燥咳(乾咳)，或略有黏痰不易咳出，或痰中帶有少量血絲，口唇鼻腔乾燥，咽喉乾痛，劇咳時則胸痛。初起伴有怕冷、發燒等症狀。

- 寒咳一
- 風寒束肺，亦即傷風感冒所引致之咳嗽也。風為百病之源，其性也急，人體免疫能力，風處於低時，易受邪氣侵入，而感風寒，先開始，漸深，亦變劇，痰一咳即出，視診咽喉不痛，目祇由紅，不為寒咳者，乃其人痰欲咳而後，得覺其性也，急，素變，二由濕然如，有蓋

- 熱咳者-----
- 體格狀實黝黑者居多，平素怕熱不畏寒，舌苔微黃或黃濁，有的帶有口渴之現象，感冒及涕，風熱即鼻塞常隨咳而出，聽診肺部有濕囉音，舌苔常呈濕膩不化。

- 燥咳者-----，
- 咽乾紅無津痰黏喀痰不爽，或根本無痰，每發必咽癢而咳劇，觀其鼻、咽、唇之黏膜涕皆乾而紅，自覺頭昏神疲，有瀘泡突起，且咳時劇烈，咳一陣傷，痰多，自覺是，則不爽，白日的咳，挫傷氣，此多為肺燥，泛紅。增生。咳甚久方緩，成，亦不，終年如鼻塞者，喀痰多，其他多贅述。

- 參考文獻：
- 湯頭歌訣，正義出版社，1968。
- 本草備要，文光圖書公司，1986。
- 實用中醫方劑學，樂群出版社。

【外感咳嗽】

外感咳嗽	病機	咳嗽	咳痰	伴有症狀	舌苔	脈象	病症聯繫	治法	主方
風寒襲肺	肺氣失宣	聲重有力	白稀易咳	風寒束表	薄白	浮緊	多屬外感或急性支氣管炎的初起階段，多見於秋冬	疏風散寒宣肺止咳	小青龍湯
風熱犯肺	肺失清宣	氣粗咳聲嘶啞	黃稠量少咳痰欠爽	風熱犯表	薄黃	浮數	急性支氣管炎或肺炎初期，毒血證較顯著者，多見於春季	疏風清肺化痰止咳	麻杏石甘湯
風燥傷肺	肺失清潤	乾咳作噎	痰少帶血難咳	鼻唇乾燥咽喉乾痛	薄白	浮緊	多見於秋冬乾燥季節，如外感急性支氣管炎的某些類型，以及肺結核初期支氣管內膜結核的部分患者	疏風清肺潤燥止咳	清燥救肺湯
								疏風散寒潤燥止咳	杏蘇散

★肺的病症辨病簡表

辨證	主要臨床特點
肺氣失宣	<p>咳嗽 氣急</p> <p>共有：1 咳嗽為主 2痰或多或少3喉癢或音啞 4有表症            ①邪熱：1喘急氣粗 2痰黃黏稠，或有膿血            3高熱，鼻翼煽動 4 舌質紅絳，舌胎黃糙5脈滑數            ②寒飲：1咳嗽氣喘 2痰白如泡沫，喉間有水雞聲            3形寒肢冷，面色蒼白 4 舌胎白滑5脈弦</p>
肺失肅降	<p>共有：咳嗽氣逆，延久不愈            ①燥熱：1乾咳 2無痰或痰少 3咽乾、音啞(肺結核)→肺陰虛。            ②痰溼：1咳嗽，甚至氣喘 2痰黏稠、胸悶 3苔膩、脈滑→慢性支氣管炎            →肺氣虛</p>
肺氣虛	<p>共有：1全身衰弱，神疲，氣短，語言無力，聲音低怯→舌質淡，脈虛弱 2咳            ①表衛不固：自汗→易於鼻塞，感冒            ②心肺氣虛：心悸→氣促，胸悶            ③腎不納氣：動輒氣急            ④心腎陽虛：形寒，肢冷→自汗→面浮，足腫，唇色青紫</p>
肺陰虛	<p>☺1乾咳→☺氣急 2少痰→痰中帶血 3 音低聲嘶→口燥咽乾、音啞、咽乾口燥            ☺潮熱盜汗→消瘦，全身情況較差            肺腎陰虛火旺：腰痠，遺精，舌紅脈細數</p>

# 感冒

感冒	病機	表衛證				肺				治法	主方
		怕冷	發熱	汗	頭身	鼻	咽	咳	痰		
風寒	風寒束表 肺衛失宣	重	輕	無	頭痛 四肢痠痛	鼻塞 清涕	癢	聲重	稀白	辛溫解表	荊防拜毒散
風熱	風熱犯表 肺衛失和	輕	重	少	頭脹 痛	鼻塞 黃濁涕	腫痛	嘎啞 氣粗	黃白 黏	辛涼解表	銀翹散 蔥豉桔梗湯
暑濕	暑濕傷表 肺衛失暢	微	身熱	少	頭昏 重脹 肢體酸楚	濁涕	痛	咳	黃白 黏	清暑 祛濕解表	新加香薷飲

# 咳嗽 【外感咳嗽】

外感咳嗽	病機	咳嗽	咳痰	治法	主方
風寒襲肺	肺氣失宣	聲重有力	白稀易咳	疏風散寒宣肺止咳	三拗湯 止咳散
風熱犯肺	肺失清宣	氣粗咳聲嘶啞	黃稠量少，咳痰欠爽	疏風清肺化痰止咳	桑菊飲
風燥傷肺	肺失清潤	乾咳作噎	痰少，帶血難咳	疏風清肺潤燥止咳	桑杏湯
				疏風散寒潤燥止咳	杏蘇散

# 內傷咳嗽

內傷咳嗽	咳嗽	咳痰	治法	主方
痰濕蘊肺	咳聲重濁	黏稠量多易咳	健脾燥濕，化痰止咳	二陳平胃湯 三子養親湯
痰熱鬱肺	氣粗有力	黃稠帶血味腥量多咳欠爽	清熱肅肺，化痰止咳	清氣化痰湯
肝火犯肺	氣逆作咳 噎咳	黏少不爽，咽痰滯感	清肺平肝，順氣降火	瀉白散 黛蛤散
肺陰虧耗	乾咳聲短音啞 日晡為劇	黏黃或帶血量少	滋陰潤肺，止咳化痰	沙參麥冬湯
肺氣虛弱	低弱氣短	清稀量多，咳吐無力	補氣溫肺，止咳化痰	溫肺湯
寒飲伏肺	氣急甚有喘鳴 寒冬為劇	量多稀泡，色白易咳	溫肺化飲	小青龍湯

• 以下介紹一些關於咳嗽的簡易食療：

- 1. 風寒襲肺：証見咳嗽聲重，咳痰稀薄色白，鼻塞，流清涕，惡寒，發熱，肢體痠痛。可選用薑糖蘇葉飲：生薑6公克切絲，蘇葉3公克碾碎，與紅糖適量，加開水沖泡，溫浸10分鐘，代茶飲，尤其適合風寒咳嗽兼胃腸症狀者。
- 2. • 風熱犯肺：証見發熱頭痛，微惡風寒，咳嗽咽疼。可選用二花茶：金銀花5公克洗淨，加入適量的水，煮開5分鐘後，去渣取汁，倒入裝有綠茶5公克的杯子中，加蓋燜5分鐘即可，用以代茶飲，適用於外感風熱或溫病初起的咽痛、咳嗽等症。
- 3. • 肺陰虧耗：証見乾咳痰少，或痰中帶血，咳聲短促，形體消瘦，潮熱盜汗，疲乏無力。可選用麥冬粥：將麥門冬20公克煎取汁液，與白米100公克煮粥，每日1次。外感咳嗽和痰濕咳嗽忌食本方。

風寒襲肺：証見咳嗽聲重，咳痰稀薄色白，鼻塞，流清涕，惡寒，發熱，肢體痠痛。可選用紫蘇葉飲：生薑6公克切絲 荊芥3公克 紫蘇葉3公克碾碎，與紅糖適量，加開水沖泡，溫浸10分鐘，代茶飲，尤其適合風寒咳嗽兼胃腸症狀者。

- 荊芥：唇形科。主要適用於感冒風寒、發熱惡寒、無汗、頭痛、身痛等症。也可配合辛涼解表藥或清熱解毒藥治療感冒風熱惡寒、目赤咽痛等症。
- 生薑：薑科。生薑辛溫發散，功能散寒解表，治感冒輕症，往往能得汗而解，也可用作預防感冒藥物。
- 紫蘇：唇形科。紫蘇辛溫，外開皮毛，故可發散風寒，開宣肺氣，應用於風寒表證，惡寒、發熱、頭痛、鼻塞、無汗 兼有咳嗽。



# 紫蘇葉飲



紫蘇葉



生薑



荊芥

風熱犯肺：証見發熱頭痛，微惡風寒，咳嗽咽疼。可選用杏仁茶：桑白皮3公克杏仁15公克洗淨，加入適量的水，煮開5分鐘後，去渣取汁，倒入裝有綠茶5公克的杯子中，加蓋燜5分鐘即可，用以代茶飲，適用於外感風熱或溫病初起的咽痛、咳嗽等症。

- 桑白皮：桑科功能瀉肺平喘、利水消腫、止咳。用于肺熱咳喘，本品藥性寒涼，專入肺經，功能清瀉肺熱、止咳平喘，適用於肺熱喘咳。禁忌：多尿、哮喘，虛寒者勿用。
- 杏仁：薔薇科。本品苦泄降氣，功能止咳平喘，適用於各種咳嗽氣喘之症，無論新久，寒熱均可配合應用。本品尚有潤腸通便治咽痛聲啞之功。

# 杏仁茶



桑白皮



苦杏仁(帶皮) 薔薇科



甜杏仁(去皮) 薔薇科

•杏仁

肺陰虧耗：証見乾咳痰少，或痰中帶血，咳聲短促，形體消瘦，潮熱盜汗，疲乏無力。可選用**麥冬粥**：將**麥門冬20公克 桔梗5公克 款冬花5公克**煎取汁液，與白米100公克煮粥，每日1次。外感咳嗽和痰濕咳嗽忌食本方。

- 麥門冬：百合科植物。功效作用養陰生津，潤肺清心。用於肺燥乾咳。
- 桔梗：桔梗科。功能化痰止咳、利咽開音、宣暢肺氣、排膿消癰。且桔梗開提氣血，表散寒邪，清利頭目咽喉，開胸膈滯氣，為諸藥之舟楫，載之上浮，能引苦泄俊下之劑，至於至高之分而成功，養血排膿，補內漏。
- 款冬花：菊科。辛溫純陽。現代藥理有鎮咳、祛痰和平喘作用。為治嗽要藥。前人經驗認為本品溫而不燥，有邪可散，散而不泄；無邪可潤，潤而不寒。因此，一切咳嗽，無論寒熱虛實，只要與肺經有關，都可用之。



# 麥冬粥



麥門冬



桔梗

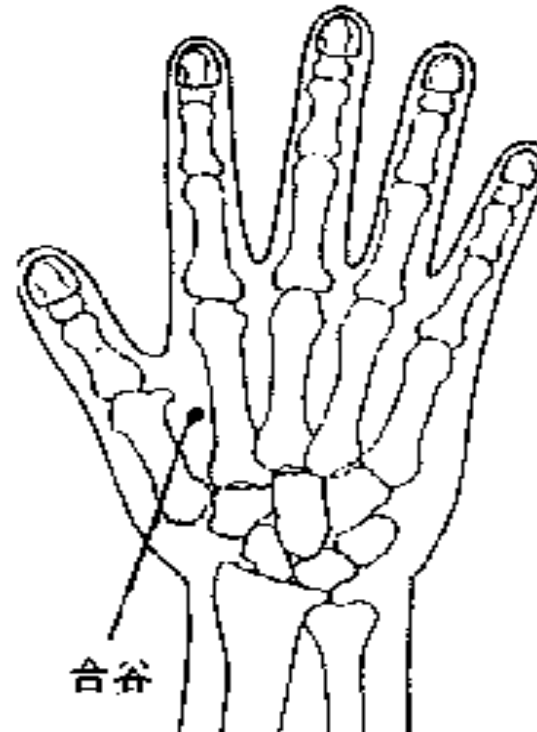


款冬花

建議揉按尺澤穴、曲池穴及合谷穴等穴  
位，有助潤肺、鎮咳及舒緩喉嚨不適，做好日常保健、養  
好肺氣，才能減少秋冬呼吸道疾病發生機會

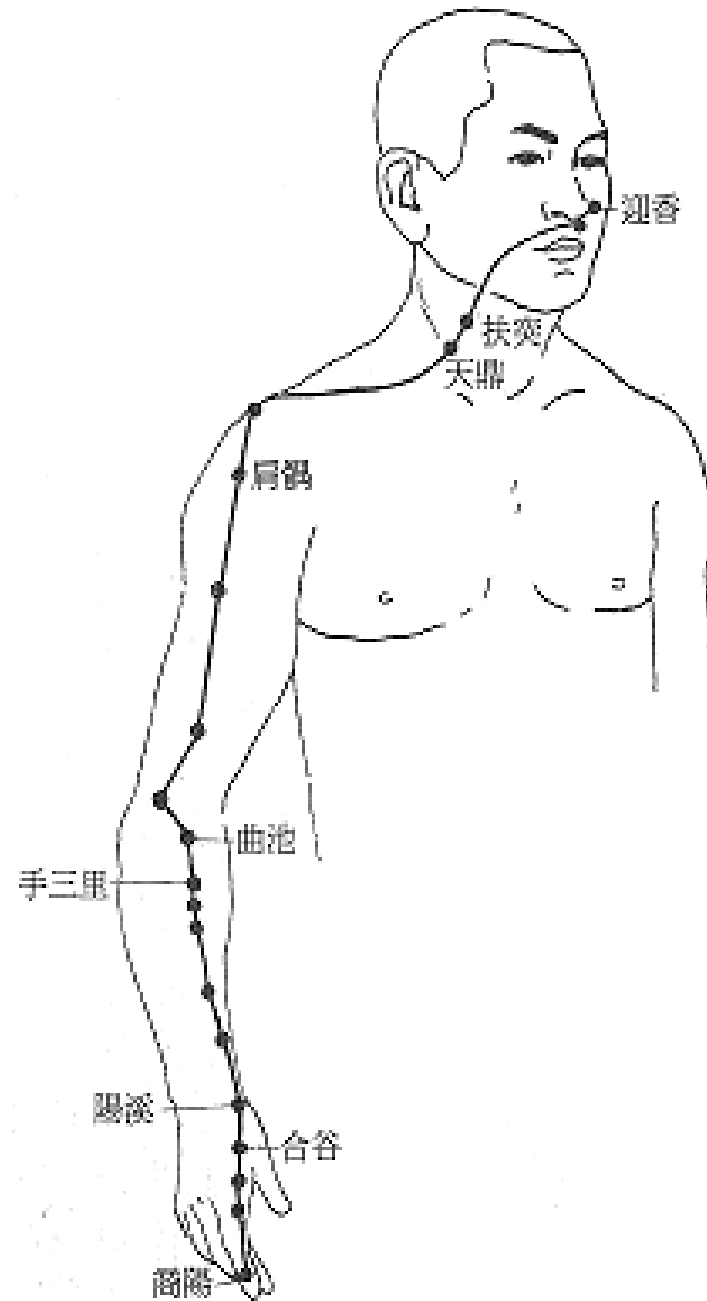
# 合谷

- 定位：在手背第一、二掌骨間約平第二掌骨中點處，當虎口歧骨間凹陷中。
- 取穴按摩法：拇、食指併攏，兩指間尾紋旁肌肉高起處，約尾紋旁上3~5分。
- 功用主治：行氣止痛（陽明經多氣少血，而原氣由此進入，故對氣的影響比較大）。潤肺、鎮咳。



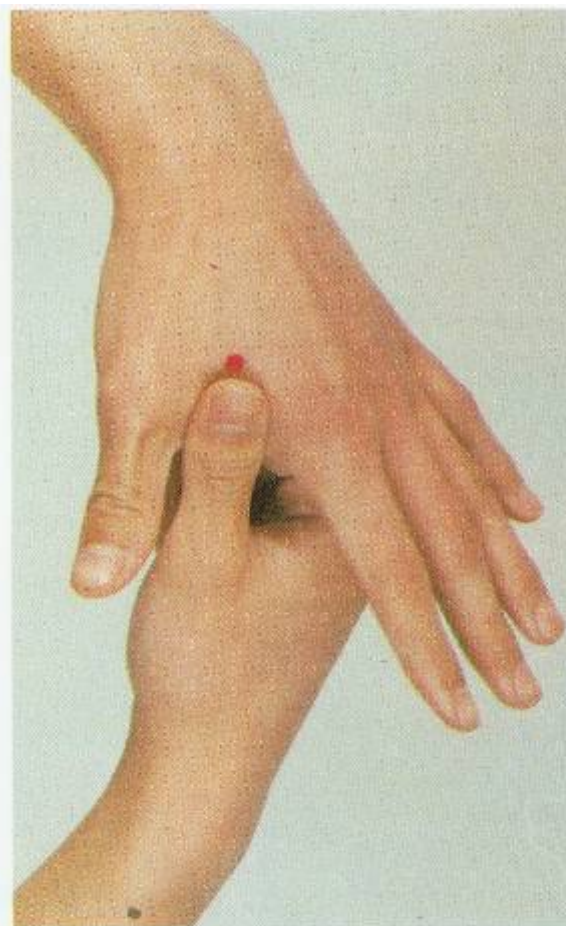
# 面口合谷收

- 手陽明大腸經

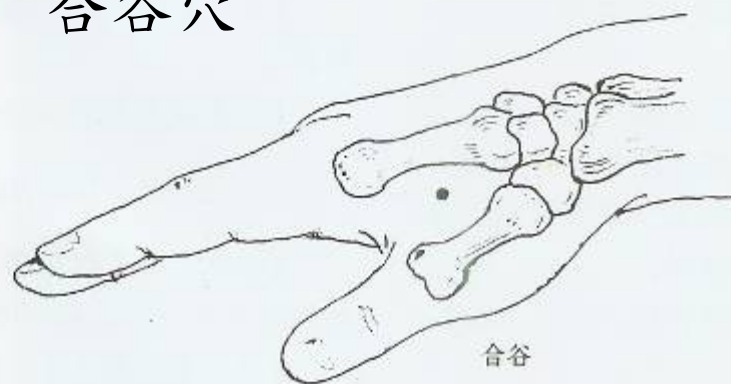




在手背，當第一掌骨間隙之中點處，或第二掌指關節與陽溪穴之間的中點處，稍靠近食指側。



## 合谷穴

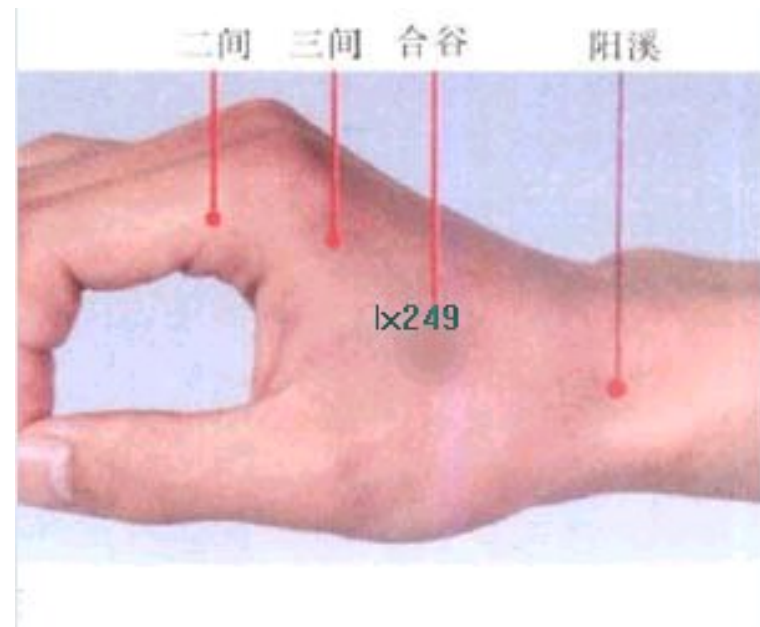
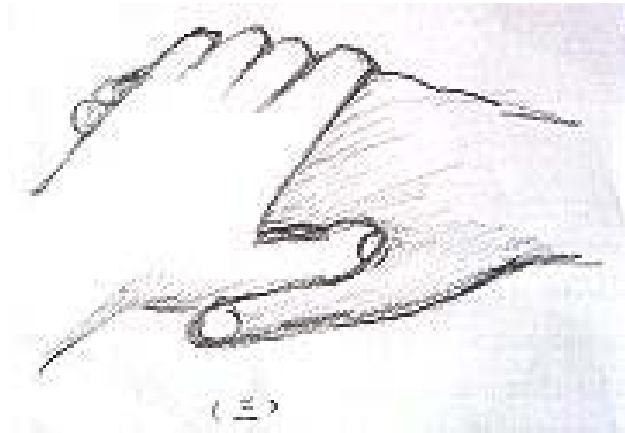


合谷

# 按壓肺臟排毒要穴。

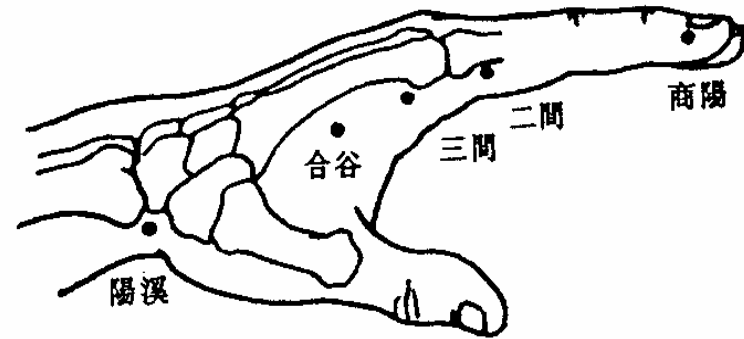
## 合谷穴

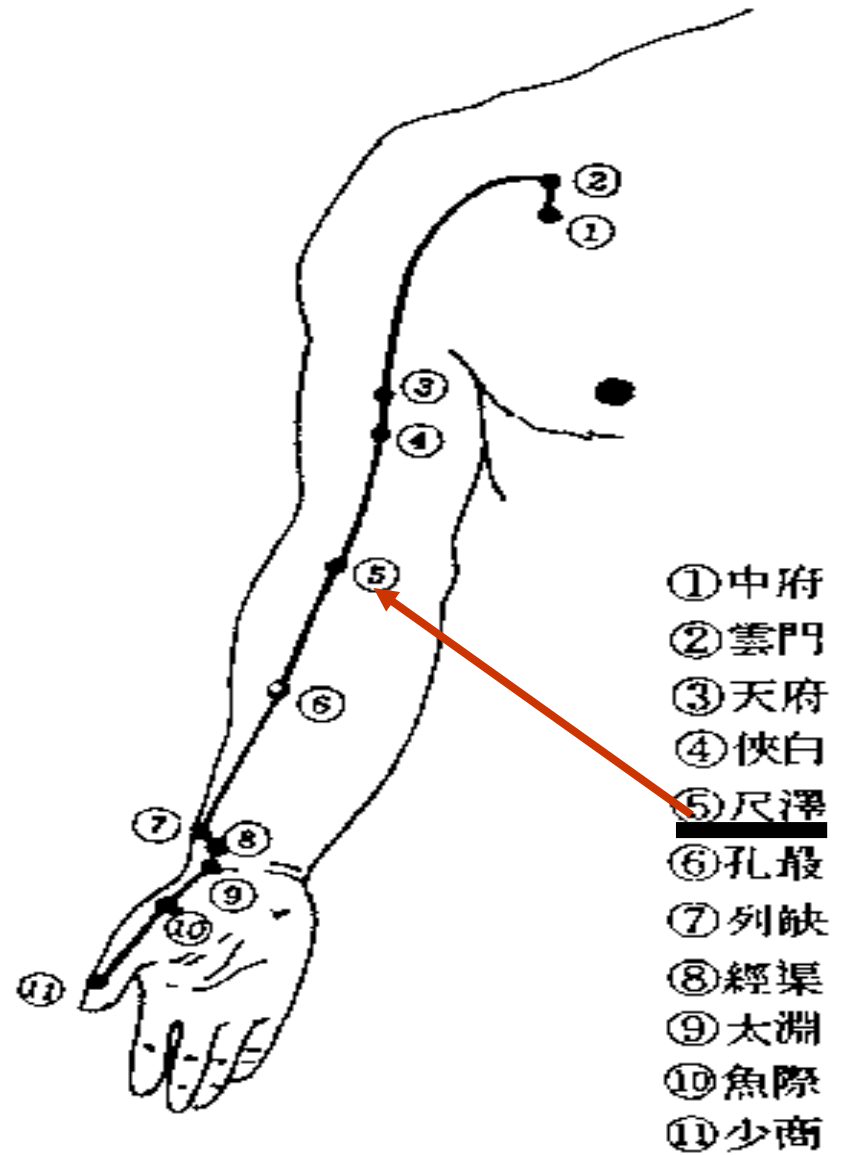
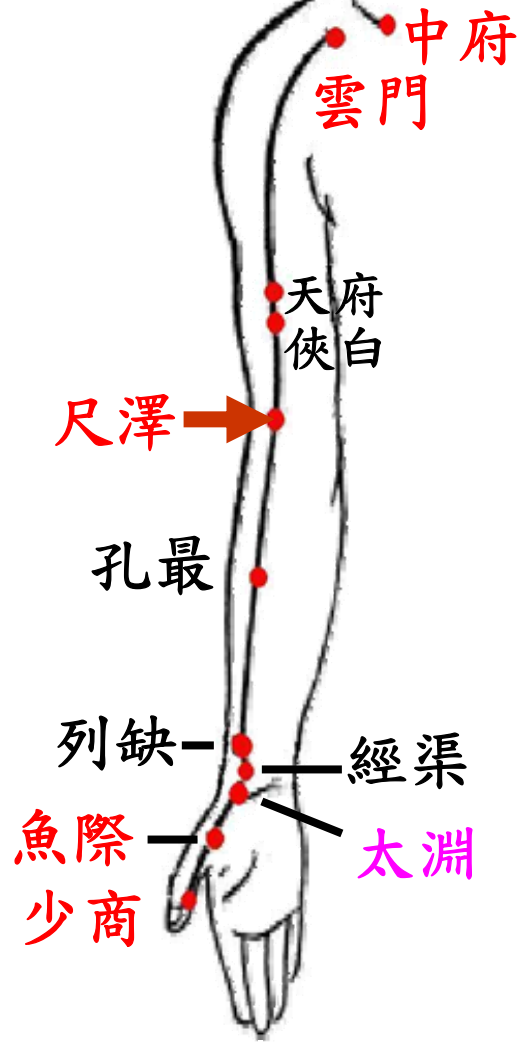
- 位於一二掌骨之間
- 主治頭痛、牙痛、感冒、發熱、咳嗽、腰痛、背痛



# 合谷（手陽明大腸經）

在手背，當第一掌骨間隙之中點處，或第二掌指關節與陽溪穴之間的中點處，稍靠近食指側。

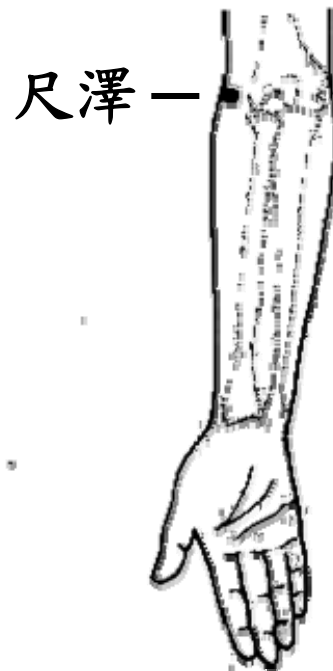




手太陰肺經穴

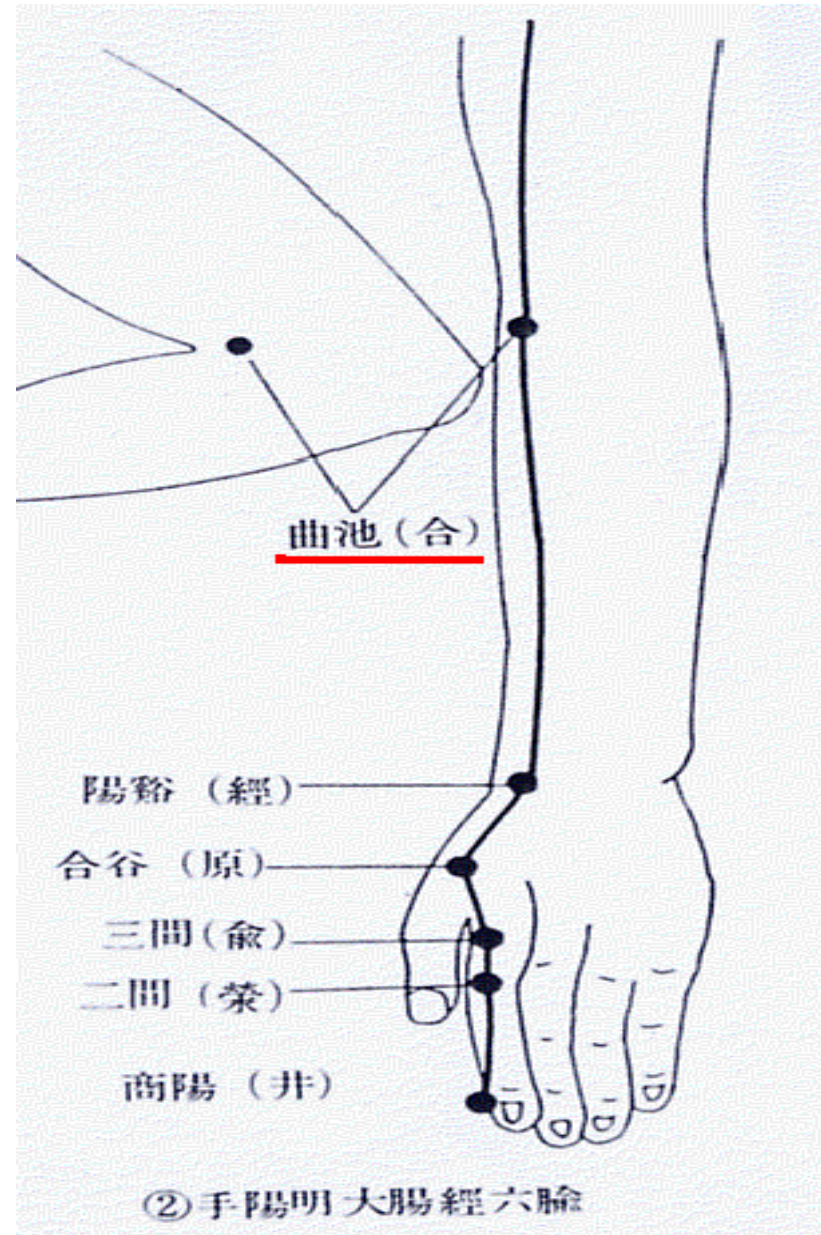
- 尺澤：手肘關節上，彎曲手肘時，肘關節內側出現

之硬筋，側面凹陷中



## 曲池：

曲池拱手取，屈肘骨邊求，  
善治肘中痛，偏風手不收；  
挽弓開不得，筋緩莫梳頭，  
喉閉促欲死，發熱更無休，  
偏身風癱癲，針著即時瘳。





# 合谷

⊕靈樞·本輸

ごうこく

Gōkoku

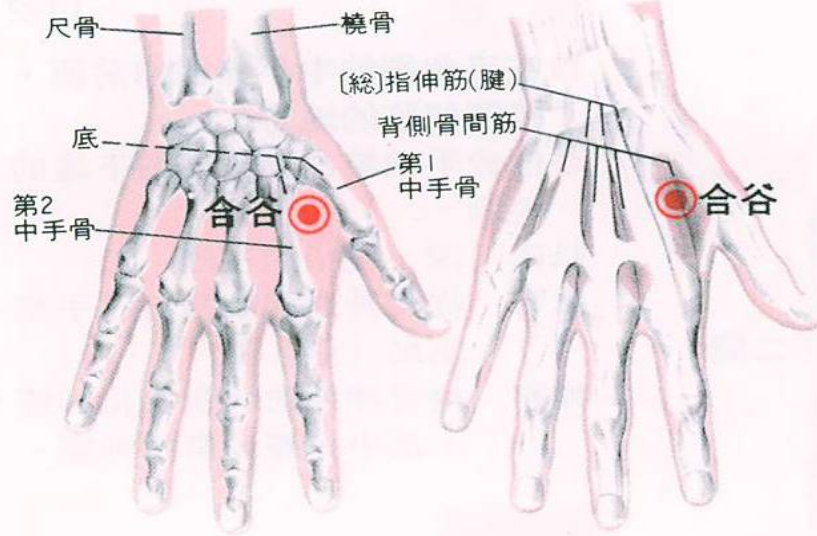
Hégǔ

手陽明大腸経

Large Intestine Meridian (LI)

Shǒuyángmíng Dàcháng Jīng xué

【要穴】 原穴 【別名】 虎口 含口 合骨



## 位置

LI-4

- 在第1中手骨與第2中手骨骨底部的前面凹陷處，靠近第2中手骨側。
- 在手背上，在第1、第2中手骨部下緣的部分。

肌肉 第1背側骨間肌肉、在深層處姆指內轉肌肉的橫頭處。

血管 橈骨動脈、橈側皮下靜脈  
神經 橈骨神經分枝的背側指神經、正中神經的掌側神經

## 主治

臉部、頭部的疼痛疾病（臉部膿瘡、頭痛、牙齒痛等等）、喉嚨痛。

# 曲池

⊕靈樞·本輸

きょくち

Kyokuchi

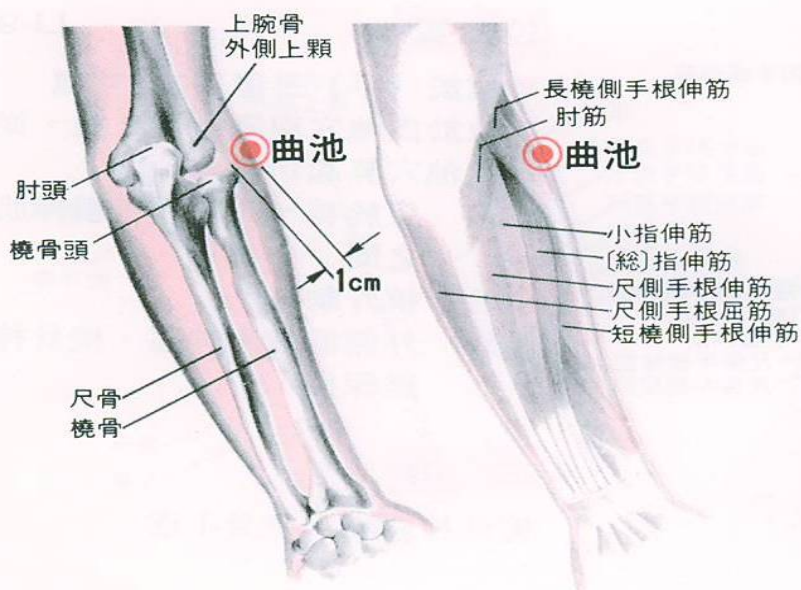
Qūchí

手陽明大腸經

Large Intestine Meridian (LI)

Shǒuyángmíng Dàcháng Jīng xué

【要穴】合穴 【別名】鬼臣 陽沢 鬼巨



## 位置

LI-11

- 將手肘彎曲出現橫紋的外端，位於上腕骨外側上顆與橈骨頭之間。
- 沿著肘窩橫紋，從橈骨頭上緣起往裡面1公分處。

肌肉 腕橈骨肌、長橈側手根伸肌

血管 橈側反旋動脈

神經 外側上腕皮神經、橈骨神經

## 主治

有關於眼睛的疾病，一切皮膚病、頭、臉、肩膀、上肢的疾病、牙痛



# 曲池



入針時，病人屈肘，  
Dr. 以手或以椅背將病人以屈肘固定，  
針尖垂直肌肉走向，  
約1寸提插得氣。

