

敏感咳

自從中東呼吸綜合症在韓國爆發後，在公共場所「咳嗽」成了遭人白眼的行為。儘管戴上口罩，還是要不停解釋：「別擔心，只是敏感咳。」生怕咳嗽聲嚇壞人。

踏入夏天，診所不少求診者都是患上咳嗽。留意細分的話，該種咳嗽與傷風感冒的咳嗽有異。敏感咳多見在早上、晚間、溫差大時或空氣混濁時發作，咳的時候喉嚨痕癢，感覺喉中有痰卻未必能夠咳吐出來，患者此時需要連聲咳嗽，很費勁才能止喉癢和止咳，又或者需要飲用暖水或含薑片才可能暫時把咳嗽制止。

敏感咳在中醫範疇歸類為「風咳」，與感染風邪有關。風主動、風主癢，為百病之長。夏天很容易出現敏感咳，最大的原因在於「冷氣」，室內溫度愈低，和室外的溫差就愈大，身體便愈難適應這種急劇的溫度變化，導致風寒襲表、邪襲肺衛，令肺氣輸布不利，肺氣上逆而導致咳嗽。另外一種原因，是都市人工作多坐少動，平日愛「嘆冷氣」，缺乏運動鍛煉，體能一般較差，故容易出現氣虛、陽虛的狀態，如果加上飲食不節，例如偏食、暴食或喜歡進食生冷食物等，更會形成脾陽虛。氣虛、陽虛的人對環境變化適應差、不耐寒熱，手腳易見冰冷，容易感到氣短乏力，稍作活動便會氣喘、大汗淋漓。脾虛的人更會出現胃口欠佳，稍為吃多一點就會胃脹，大便不成形甚至瀉瀉。

好咳與壞咳

論咳嗽，也存在利好的一面，它對身體有保護作用。像是吞嚥食物被噎到、不小心卡住細小骨頭而噎咳，或是喝水太急，被水噎到、被吸入二手煙噎到，甚至是被自己的口水噎到而產生的咳嗽，都是屬於「好的咳嗽」，因為呼吸道當中有神經接受器，若受到外在刺激，神經接受器就會把接收到的訊息傳遞至腦部的咳嗽中樞，這時，就會引發咳嗽來清除刺激物，從而保護呼吸道。而「壞的咳嗽」，其實是許多疾病的警訊，千萬別掉以輕心。劇烈的咳嗽輕則傷害聲帶、造成氣管黏膜破裂出血，嚴重的甚至有咳嗽導致肋骨斷裂的病例，還有咳嗽引致昏倒的案例發生，更嚴重的還可能會致命。古文亦有記載，入門聞咳嗽，醫生眉頭皺。因此，別小看咳嗽，以為只是輕微的症狀，如果一直咳不停，就要找出病因，才能徹底把咳嗽擊退。

若不幸出現敏感咳，可嘗試針灸佐以磁療處理不適。

處理方法：針灸：針刺風池、大椎、身柱、風門、足三里及肺俞等穴，佐以艾灸，隔日一次，7次為一療程，可振奮陽氣、宣肺化痰、驅散風邪、提升機體免疫力，從而趕走敏感咳。磁療：人體解剖背為肺臟，要強肺、護肺，可背靠生物醫療磁（負極）靠墊，具有改善微循環和組織代謝，促進血脈通暢，藉以散寒、止咳、潤肺、補脾，使肺腑能調理脾腎功能，增強自身免疫力，舒張平滑肌，修復呼吸系統損傷，啟動肺部細胞再生，標本兼治。

本草醫藥坊