

2019.01.28 久咳

今年冬天，忽冷忽熱，加上近期正處於流感高峰期，很多人一不小心就患上感冒了！很多感冒的受害者，服了幾天藥後，原以為感冒已經好了，但咳嗽卻仍然持續相當長的時間，只要說話多 2 句，空氣入到氣管內，又或咽喉乾乾的，甚至癢癢的，一股咳意上來就咳到不能自己，肋骨及腹部的肌肉因為咳嗽時肺膜的牽拉太過用力而疼痛。晚上也不是好受，有些人平躺下來便咳過你死我活，總是不能好好睡一覺，每日都弄得筋疲力盡，非常疲勞。像這樣感冒後咳嗽不已的人很多，每個人的嚴重程度也不盡相同，所以造成咳藥水失效症候群。

中醫觀點認為咳嗽的原因有很多，感冒只是其中之一。而感冒的過程也有不同階段，病症的表現亦會有所變化，中醫辨證論治有相對應思維與解決方法。例如：常見的感冒咳嗽，過敏咳、氣喘咳與胃食道逆流導致的咳嗽，其餘少數如肺結核或支氣管擴張等病症，皆可致咳。

而近期天氣乾燥，所以多見干咳無痰，當嚴重乾咳時肺臟會抽緊肋膜，內臟也會震動，引起肚子疼痛，有的咳到頭暈腦脹，眼冒金星，有的氣管收縮痙攣，呼吸欲絕，氣往上衝而類似氣喘。有的因體內有熱，故轉症成風熱咳嗽，熱咳輕症者只覺喉癢不舒服，隨時要清理一下喉嚨才覺爽快，雖不嚴重卻很惱人。

中醫治病講究「辨證論治」搭配「寒、熱、燥、痰、濕」視臨床症狀加減

從中醫的觀點來看，這些都是「餘邪未盡」，或是外邪引動身體素有內邪/虧虛的表現。因此在治療的方面主要選用疏風、宣肺的方藥，再視臨床症狀搭配寒、熱、燥、痰、濕的藥物做加減，就能達到很好的療效。

1.寒咳：

咳嗽，痰白清稀，喉嚨癢，吹到風或天氣冷會咳得更嚴重。

治療→杏蘇散

穴位治療：

天樞穴：肚臍左右兩吋位置處，約莫 3 指併攏的寬度。天樞屬於胃經，又靠近胃部，經常按壓此穴道有助於改善胃氣、腎氣的循環，而其補虛化濕的作用也相當好，由於濕會生痰，因此取它化濕的功效，能夠有效抑制痰的生成，達到止咳、化痰的作用。

大橫穴：在距離肚臍 4 吋左右的位置上，約 5 指併攏的寬度。按壓大橫穴能夠有效改善腎氣虛弱的問題，對於腎氣虛弱所引起的寒咳症狀也有舒緩、抑制的效果。

腎俞穴：腎俞穴在肚臍正後方，從脊椎位置往左右兩隻手指寬處。經常按壓此穴位，能幫助人體排除腎臟的寒濕水氣，對於改善腎虛有一定的效果。而腎虛是造成寒咳的主要原因之一。因此，成功改善腎虛問題，對於處理咳嗽也有相當的重要性。

2.熱咳：

咳嗽，痰黃黏稠，喉嚨痛，體內覺得熱，口燥咽乾，口鼻氣熱。

治療→桑菊飲、瀉白散

穴位治療：

合谷穴：位於手背虎口部位，大拇指與食指連結中點，約食指骨側按壓痠脹處。合谷穴可疏通血氣、散風邪、退熱消炎、治療鼻敏感，對於緩解熱咳引起的相關症狀，也有不錯的功效。

曲池穴：曲池穴位於肘關節彎曲成直角，在肘橫紋的外側頭凹陷處。曲池穴排毒功能強，可清熱瀉火，對免疫力異常引起的過敏性疾病也有療效，能誘發干擾素，提高抗病能力。

太衝穴：太衝穴位於足背側部，約大拇趾與第二趾間隙的後方凹陷處。經常按壓此穴有助於改善喉嚨發癢引起的痰疾症狀。另外，對於改善下肢血液循環、氣血不通、麻木等症狀也有很好的效果。

3.燥咳：

乾咳無痰，或痰少黏稠難咳出，甚至帶有血絲，咳引胸痛，鼻燥咽乾，潮熱盜汗。

治療→桑杏湯、清燥救肺湯、沙參麥冬湯、百合固金湯

穴位治療：

列缺穴：橈骨莖突上方，腕橫紋上 1.5 寸。

4.濕咳：

咳嗽痰多色白，胸膈滿悶，噁心嘔吐。

治療→二陳湯、平胃散、小青龍湯

穴位治療：

豐隆穴：從腿的外側找到膝眼和外踝這兩個點，連成一條線，然後取這條線的中間點，接下來找到腿上的脛骨，脛骨前緣外側 1.5 寸，大約是兩指的寬度，和剛

才那個中點平齊，這個地方就是豐隆穴。

5.虛咳：

咳嗽氣短，久咳不癒，痰白稀或泡沫狀，疲勞身倦，少氣懶言，抵抗力差，常反復感冒。

治療→玉屏風散、六君子湯、腎氣丸

穴位治療：

魚際穴：在手拇指本节（第 1 掌指关节）后凹陷处，约当第 1 掌骨中点桡侧，赤白肉际处。或取侧掌，微握掌，腕关节稍向下屈，于第 1 掌骨中点赤白肉际处即是。用于保健按摩时，刺激穴位的强度和次数要适中，应循序渐进，不可急于求成。

按壓力度：按壓的力度分為輕中重三種不同力度，**輕手法是補，重手法針對瀉**，而不輕不重的中等力度手法是**平補平瀉**，建議大家可以用自己的手指關節來按壓。

按揉時間：時間比較自由，自己可以挑選自己空閒的時候來做，手法由輕到重，以柔和舒適為度，每日揉 4 次，每次 15 分鐘，連按 2 天，以觀後效。

茶飲-百合麥冬茶

適應症：燥咳患者。

功效：針對久咳不癒，乾咳無痰，喉嚨乾癢，一咳就停不下來的燥咳患者。

組成：百合、麥門冬、沙參各 3 錢，加水 500c.c.煮沸，放暖，後加入適量蜂蜜即可飲用。

若服用 2 天仍然未能緩和咳嗽者，建議諮詢合資格的註冊中醫。