



駐診周卓能註冊中醫師 保健分享

逐漸踏入秋冬，天氣轉變，很多人都出現呼吸系統的毛病，較常見的就有咳嗽。加上流感和新冠「雙料」高峰期，不少病人初癒後仍伴有較長時間的咳嗽症狀。所以這次就為大家提供一些舒緩咳嗽的方法，希望遇上這種情況時能早日回復健康。

相信大家都聽過中醫治療咳嗽會先分辨證型，再按不同情況處方用藥，像是坊間常聽到的「寒咳」「熱咳」。但要仔細辨證的話，就不會只是分寒熱，還要分虛實、表裏、臟腑等因素，所以如大家症狀比較嚴重，或病情日久，最好就是先向中醫師求診。



咳嗽舒緩茶療

熱咳

口鼻熱感，呼吸略粗重，
痰黃較稠，或有咽喉腫痛，
口乾舌燥

桑葉 10g、桔梗 5g、
北杏 10g、魚腥草 15g、
痰多可加浙貝母 10g
2 碗水煮成 1 碗

燥咳

口舌鼻乾燥，痰少或無痰，
或咽乾痛，舌苔少或無苔

百合 10g、麥冬 10g、
南杏 10g、川貝母 3g
3 碗水煮成 1 碗

寒咳

較怕冷，遇風寒則作咳，
痰色清稀或白，或伴咽痛

紫蘇葉 10g、生薑 3-4 片、
北杏 10g、陳皮 5g、
痰多可加茯苓 10g
2 碗水煮成 1 碗

痰咳

痰多，痰色清稀或白，
胃脘或胸中痞悶，舌苔厚或水滑

陳皮 10g、茯苓 15g、
白朮 10g、杏仁 10g、
生薑 2-3 片、炙甘草 5g
3 碗水煮成 1 碗



**備註：可每天服用至症狀消失。
如症狀嚴重，請盡快求醫。**