



仁愛系列

由春入夏治未病 — 「咳嗽篇」

嚴冬過後，大地回春，中醫認為此時自然界的陽氣升發，開始與人體的肝氣互相呼應。人若在冬天沒有好好休養、長期睡眠不足或過勞，踏入春天時便會因陽氣不足而出現不適及疲倦乏力的感覺，這種現象稱為「春困」。「春困」標誌著人體抵抗力偏弱，當天氣潮濕、乍暖還寒時便容易受涼感冒，引發咳嗽或哮喘等呼吸道疾病。

春 天氣候是以「風氣為主令」，「風邪」遂成這時節的致病主因，「風邪」是指隨風而來的致病因素，同時也可夾雜「寒邪」、「熱邪」或「濕邪」。由於風邪具升發向上的特性，因此受風的外感咳嗽多影響人體的上半部，如頭痛、惡風、咽癢及鼻塞流涕等症狀。治療以疏風解表，宣發肺氣以止咳，常用方劑包括三拗湯、止嗽散等。病者宜遠避風寒，戒食生冷，多作休息。

中醫結合五行學說，由於春天與肝同屬「木」，所以肝功能在春季更顯活躍。香港人常因壓力大易現情緒鬱結或暴怒，影響肝氣的疏泄，當肝氣不能舒展，就會鬱而化火，「火」剋「金」（肺屬金），便會引發咳嗽。這類咳嗽常見胸脅痛、口乾口苦及煩躁不安等症狀，治療以疏肝解鬱順氣為主，常用方劑包括四逆散、小柴胡湯等。病者宜保持心平氣和，避免動怒。

香港春夏時濕氣特別重，容易滋生細菌，可經口鼻進入人體，當飲食不節制，或是汗出濕衣後沒有即時抹乾，這類「濕邪」便成致病途徑。「濕」有重濁及黏滯的特性，因濕所起的咳嗽多見頭身困重、胸膈滿悶不適、頭眩惡心及痰多涎沫。治療以健脾祛濕，理順逆氣以止咳，常用方劑為二陳湯。病者飲食宜清淡，同時避免淋雨涉水，以免加重病情。

總括而言，春夏養生首重養護陽氣，對於平素易患感冒或哮喘者，應適當進行運動鍛鍊，多照日光，運動或汗出後不要立即吹風及喝冷飲，免受風寒。平日應多作穴位保健按摩，如天突穴（位處胸骨上窩正中凹陷處）有理氣止咳，清咽利膈的作用，特別適合咽癢劇烈之咳嗽；而列缺穴（位處橈骨莖突上方，腕橫紋上1.5吋）則為肺經的絡穴，有平喘止咳之效；每天可揉按3-5次，每次3分鐘。👉



仁愛堂中醫師黃天佑



仁愛堂
YAN OI TONG
電話：2655 7757
網址：www.yot.org.hk

（本文由今期起，將以「由春入夏病防治」的系列形式，介紹春夏期間易犯之疾，包括濕疹及腹瀉，敬請留意。）