

撰文：仁愛堂註冊中醫師陳俊傑

久咳皆因苦寒起



陳俊傑 中醫師

秋風初起，因上呼吸道疾病而求醫的人越來越多，部分病人初患外感時，因不慎誤服寒涼之物，更導致久咳不癒。所謂病向淺中醫，小咳不治，隨時演變成久咳。以下案例，初時因感染而致咳嗽，後來卻因飲食不慎，而令咳嗽惡化。

70多歲的梁婆婆，素來飲食清淡，身體壯健，在家弄孫為樂；五月時，因被孫兒傳染而出現外感病徵，初有惡寒，後來漸成咳嗽。梁婆婆因咽中多痰，夜不能眠，期間曾自行購買成藥服用，雖曾稍覺好轉，但終未能根治，最後由家人帶來看病。

婆婆訴說，飲食大小便如常，但每逢說話或吸入冷氣後，即覺咽喉痕癢，又自覺咽中多痰，要力咳十數聲才可吐出一枚白痰。經診斷，發現婆婆舌呈淡紅，舌苔薄而白，但脈象卻和緩有力，從脈象看，理應痊癒；再經細問，始知她平素愛吃蘿蔔、苦瓜等寒涼招咳之物。

中醫認為，梁婆婆的咳嗽源於「肺氣上逆」，而「肺為嬌臟，不耐寒熱」，意思是指肺臟是一個不能忍耐過於寒涼或過於燥熱的臟腑。古代醫書《傷寒論》中「桂枝湯方」後註中，亦已明言：「禁生冷、粘滑、肉麵、五辛、酒酪、臭惡等物」，而蘿蔔及苦瓜則屬生冷範疇，所以婆婆咳嗽期間，進食寒涼食物，除了直接刺激肺部，還會損傷脾胃，當脾胃無法推動和滋養肺氣，就會令肺氣不足，誘發咽喉痰患，增加咳嗽。

此外，婆婆病中沒有注意戒口，亦是她久咳不癒的原因；正如《傷寒論》亦曾提出「多食則復」理論，意思正是指治療期間或疾病初癒時，當病人飲食過量，就會令疾患復發；情形就如梁婆婆治療期間，因過量進食苦瓜及蘿蔔等寒涼之物，令病情加重，結果需要更多時間才能把咳嗽治好。

因應婆婆病情，遂處方「疏風散寒」和「溫中散寒」中藥，另稍加少許潤肺藥，目的是以溫脾健胃的中藥，來補益肺氣及抵消寒氣，加上戒除辛辣和寒涼食品，服藥五劑後，已清除引致咳嗽的病源。



總括而言，苦寒食物如蘿蔔、苦瓜、海鮮、雪糕、汽水、魚生、沙律，菜乾湯及煎炸刺激物皆會加重咳嗽，然而由於人人體質不同，當久咳未癒，應盡快求醫以免延誤病情。Ⓜ