

老人咳嗽的分型與食療

春節假日裏多數人生活和飲食不規律，打亂了人體的正常生物鐘，令免疫力下降。加上今年提早開春，天氣反反覆覆，時冷時熱，導致空氣中細菌多，容易誘發上呼吸道疾病。最近市內空氣差，多塵埃微粒，肺弱的人亦特別容易咳嗽，乘搭公共交通工具時聽到咳嗽聲連連已成為普遍現象。一般人會誤以為是普通傷風感冒，其實咳嗽是呼吸道疾病中最常見及多發病，有的患者白天咳輕，一到晚上平躺後即出現咳嗽難忍，影響睡眠；有的患者咳到噁心嘔吐，咳嗽時間長的患者還可出現胸部疼痛以至呼吸不順；有的中老年人還會在咳嗽時出現尿失禁，非常痛苦。有時咳嗽會持續數周到數月，嚴重影響日常工作和生活，市民應多加注意。

中醫學上，咳嗽一般分為外感咳嗽和內傷咳嗽兩大類。外感咳嗽根據病因之不同又分為風寒、風熱、燥熱咳嗽；內傷咳嗽分為痰濕、痰熱、陰虛、陽虛咳嗽。外感咳嗽一般較易治癒，而內傷咳嗽則較難根治。治療咳嗽應根據不同病因，對症治療，不能見咳止咳。外感咳嗽以解表為主，兼顧止咳；內傷咳嗽以調整體質，針對不同病因進行調治，對促進內傷咳嗽的根治是很重要的。

中醫辨證如下：

1. 肺傷燥熱型

症見：乾咳無痰，或痰少難咳出，甚則痰中帶血，咽乾鼻燥，唇乾口渴，咳嗽引起胸痛，口苦，聲啞喉痛，舌尖紅，舌苔乾，脈滑浮數。

食療舉例：川貝燉雪梨

材料：正川貝 3 錢，雪梨 2 個，南杏仁 3 錢，冰糖適量。

製法：將雪梨洗淨，留皮去核（去心），正川貝及南杏仁洗淨，所有材料放入燉盅內，加入清水 1 碗，冰糖適量，燉 1~1 1/2 小時，即可飲用。

功效：潤肺燥，生津止渴，化痰止咳。

飲食忌宜：患病期間應暫時戒食或禁食辛辣刺激及燥熱的食品。

2. 肺腎兩虛型

症見：咳嗽多，白痰多，特別晚上咳多，頻頻不止而無法入睡，咽喉作癢，口不渴，或伴腰膝痠軟，畏寒肢冷，苔白而滑，脈沉細無力。

食療舉例：栗子瘦肉湯

材料：栗子（連殼連衣）半斤，陳皮 1 片，蜜棗 4 粒，瘦肉 12 兩，鹽少許。

製法：栗子洗淨，開邊；瘦肉洗淨飛水，切塊；所有材料放入煲內，加入清水 8 碗，用文火煲 1~2 小時，加鹽調味飲用。

功效：固肺補腎、健脾。

按語：栗子固肺補腎的功效，若連殼連衣一起煲，可加強補腎功效，但味會較苦澀。

飲食忌宜：患病期間應暫時在晚餐切勿飲食寒涼性蔬果，如生菜、白菜、黃芽白、椰菜、芽菜等，凡煮菜時，宜放生薑驅寒。《內經》雲：「形寒飲冷則傷肺」。

3. 肺脾兩虛型

症見：咳嗽痰稀，自汗氣短，胃口差或呆納，大便溏，每遇風寒時咳嗽或喘咳加重，舌苔薄白，脈細弦。

食療舉例：健脾益氣湯

材料：黨參 3 錢，白朮 3 錢，雲苓 3 錢，陳皮 3 錢，甘草 2 錢，北耆 3 錢，淮山 3 錢。

製法：將上述材料放入煲內，加入清水 6 碗，用文火煲 45~60 分鐘，分次代茶飲用。

功效：健脾益氣，化痰止咳。

4. 陰虛痰熱型

症狀：咳嗽，咯吐白黏痰或黃稠痰，甚或痰中帶血，胸脅悶痛，時有低熱，夜眠不安，舌紅，苔薄黃，脈細滑數。治宜潤肺清熱。

食療舉例：沙參玉竹煲老鴨

材料：玉竹 1 兩，沙參 1 兩，陳皮一角，老鴨 1 只（去皮去骨）。

製法：將鴨肉洗淨放入砂鍋內，加入沙參、玉竹、陳皮，同時放生薑三片及米酒 2 湯匙，加入適量清水，用武火燒佑開後，轉用文火煲 2 小時左右，使鴨肉爛爛，加鹽調味即可食用。

功效：養陰潤肺，止咳化痰。

5. 感冒風寒型

症狀：「傷風咳嗽，醫生眉皺」。不少感冒病人，其他症狀治癒，惟獨咳嗽未好，而且可以持續幾個月或一年，照肺片又無病變。症見咳嗽、或咳到聲音嘶啞、吐白色稀痰、喉癢癢，或伴有頭痛身痛、流鼻水等。

食療舉例：紫蘇葉糖薑水

材料：紫蘇葉 4 錢，生薑適量，紅糖適量。

製法：將上述材料放入煲內，加入清水 3 碗，滾 10~15 分鐘，分次飲用。（生薑及紅糖因應個人喜好而用量，如飲後感舒服，生薑用量可重用。）

功效：驅風寒，止咳嗽。

飲食忌宜：暫時戒食海產之品，如：魚、蝦、蟹、乾瑤柱等。

6. 慢性咽喉炎型

症見：乾咳，喉乾涸或咽喉痛等。

食療舉例：鹹欖桔餅茶

材料：鹹欖 4 個，糖桔餅 2 個。

製法：將上述材料放入煲內，加入清水 4 碗，用文火煲 30~45 分鐘，代茶飲用。