

秋日辨燥治咳

秋風陣陣，帶來一片「燥」情，鼻乾，口乾，咽乾，皮膚乾裂，痕癢……。
燥為秋天的主氣。燥邪致病特點主要是燥生乾澀，易傷津液；首先侵犯肺臟，灼傷肺津。因而臨床上多引發咳嗽、咳血、衄血、消渴、癆病諸證，中醫治療以清肺涼血，養血潤燥為法則。讀者不妨學習辨認「燥情」。

肺燥咳嗽：滋陰潤肺

燥邪犯肺者，咳嗽氣逆，痰少而黏，或帶血絲，口乾，唇鼻乾燥，咽乾喉痛，或兼身熱、鼻塞等表證。舌淡，苔薄白或黃，質乾，邊尖紅，脈弦細數或浮數。陰熱灼者，乾咳少痰，或痰中帶血，聲音嘶啞，午後潮熱，潮熱盜汗，形體消瘦。舌紅苔少，脈細數。

治宜清肺潤燥或滋陰潤肺。

方選百合固金湯或清燥救肺湯加減，兼表證選桑杏湯。
常用藥物：生地黃、麥冬、百合、貝母、梔子、白芍、玄參、桔梗、沙參、桑葉、杏仁、太子參、甘草。

肺燥出血：清熱涼血

以咳血、鼻衄為多，常兼喉癢咳嗽、痰少、口乾鼻燥或身熱等症狀。舌紅少津，苔薄或黃，脈數。

治宜清熱潤肺，涼血止血。

方選桑杏湯或桑菊飲化裁，酌涼血止血藥。
常用藥物：桑葉、梔子、牡丹皮、豆豉、沙參、貝母、杏仁、桔梗、蘆根、白茅根、側柏葉、藕節、甘草。

腸燥便秘：養血通便

症見大便秘結，面色無華，煩熱口乾，或有頭暈目眩，心悸。舌淡，或紅而少津，脈細或澀。

治宜養血滋陰，潤燥通便。

方選《尊生》潤腸丸合增液承氣湯。

常用藥物：當歸、生地黃、火麻仁、白芍、桃仁、何首烏、枳殼、玄參、麥冬、瓜蒌仁、大黃。

燥熱消渴：生津止渴

以煩渴多飲，口乾舌燥，尿頻多為主症。舌邊尖紅，苔薄黃，脈洪或數。

治宜清熱潤肺，生津止渴。

方選《丹溪心法》消渴方加味。
常用藥物：天花粉、黃連、生地黃、太子參、葛根、麥冬、天冬、知母、藕節、烏梅。

燥熱癆瘵：養肺生津

病起發熱，突然或漸見肢體痿軟無力，皮膚枯燥，心煩口渴，咳喘痰少，咽乾，小便黃少，大便乾燥。舌紅，苔黃，脈細數。

治宜清熱潤燥，養肺生津。

方選清燥救肺湯加味。
常用藥物：太子參、麥冬、生石膏、桑葉、杏仁、火麻仁、枇杷葉、阿膠（烔化）、胡麻仁、山藥、金銀花、甘草。



太子參

百合

蓮子

麥冬

天冬

沙參

蘆根

貝母

燥傷津，皮膚乾癢

秋季高氣爽的日子裡，人們往往會出現皮膚過敏、乾燥、乾裂及口乾、唇乾、鼻乾、咽乾等症狀。祖國傳統醫學認為，秋天與人體肺臟相應，秋燥易傷肺，而肺主人體皮毛，所以，秋天容易出現皮膚乾裂現象。
秋季燥氣當令，易傷津液。秋季皮膚過敏往往因為乾燥缺水，所以預防皮膚過敏的重心應放在潤燥上。在護膚方面，應以溫和而偏微酸性、滋潤補水的潔面乳、護膚品為佳。潔面、護膚時不應使用潔面刷、海綿或絲瓜絡，以免因摩擦而造成敏感。此外，避免在日曬、乾燥的環境下逗留過長時間。

辛辣瀉肺

秋季時節，預防皮膚過敏，除精選化妝品外，在日常生活中還應注意調整飲食和作息習慣，也能減輕敏感症狀，改善膚質。《素問·臟氣法時論》說：「肺主秋……肺收斂，急食酸以收之，用酸補之，辛瀉之」。可見酸味收斂肺氣，辛味發散瀉肺，適當多食青梨、梨、蘋果等酸味水果。

甘味潤燥

多補充維生素C則可以加強皮膚的抗敏能力。《飲膳正要》說：「秋氣燥，宜食麻以潤其燥」。飲食應以滋陰潤肺為宜，百合、銀耳、芝麻、核桃、甘蔗、牛奶、蜂蜜、糯米、粳米、枇杷、菠蘿等均為潤燥養肺益氣、益胃生津之佳品。更有主張入秋宜食生地粥，以滋陰潤燥者。秋季氣候乾燥，多喝水是最佳的保溼方法，還可以選擇喝菊花茶，也可同時清燥熱。
秋天宜收不宜散，辛味發散瀉肺，盡量避免辛辣食物及熬夜等對皮膚的損害，要盡量少吃葱、薑等辛味之品，一些蛋白質較高的食物如肉類、海鮮、咖啡、熱飲及辛辣食物也會導致皮膚過敏，應盡量減少食用。

燥咳分溫涼

中秋前後早晚溫差大、天氣乾燥，患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的人數明顯增加。不少人出現喉癢咳嗽、乾咳少痰的症狀，而且一旦咳起來就很難制止。尤其是緊張的都市生活節奏、過度勞累及不良生活習慣等，造成人體免疫力下降，在氣候變化刺激下，機體調節易失去平衡，進而出現秋季燥咳。

專家提醒，這種秋季燥咳被誤認為感冒的幾率很高。很多人自以為是感冒，自行服用感冒藥來治療。實際上，秋咳為秋天燥邪侵犯人體所致，盲目用不相干的感冒藥、抗生素等，會逐漸損耗人體正氣，加重病情。用止咳藥如複方甘草片等來止咳，則是治標不治本，往往會掩蓋病人的症狀，以致耽誤治療。一旦出現較為嚴重的咳嗽，應到醫院查出病因對症下藥，切勿隨便服用止咳藥物。

秋季燥咳因病因不同，一般分為溫燥和涼燥兩種，在防治上有着不同的特點。

溫燥一般發生在初秋，有咳嗽少痰、不易咳出、咽乾鼻燥等特點，在治療上主要是疏風清熱、潤肺止咳，常見的方劑為桑杏湯等。

涼燥一般發生在中秋過後，往往容易與感冒混淆，如頭痛、惡寒、發熱，但無汗無痰，在治療上主要是疏散風寒、潤肺止咳，常用的方劑有杏蘇散等。

蘇葉



杏仁



中醫講究辨證論治，用藥更是因人而異，在秋咳嚴重時，最好還是接受湯藥治療。待病情穩定後，方可以使用中成藥來穩定療效。

對於容易咳嗽的人來說，多喝水是非常重要的。另外，多吃一些有潤肺功效的瓜果和食品，如鴨梨、白蘿蔔、蜂蜜、鮮薑，或用之熬湯服用，也是一種緩解的方法。此外，吸煙、飲酒也是導致燥咳的重要因素，因此，少抽煙、少喝酒是秋天的養生原則之一。

中醫專題講座 秋日辨燥治咳

蘿蔔生薑雪耳湯



生薑

白蘿蔔

蘿蔔生薑雪耳湯

材料：白蘿蔔900克，薑2片，雪耳25克，清水適量

製法：白蘿蔔去皮，切塊；雪耳洗淨隔晚泡軟。清水煲滾，下薑片煮片刻，加白蘿蔔、雪耳、排骨煲個半小時，下鹽調味，即可食用。

按語：白蘿蔔性涼，生薑性溫，一溫一涼，兩物均入肺、胃經（生薑亦入脾經），既能潤燥又可溫胃，再加雪耳，是針對脾胃虛弱易在秋涼天氣咳嗽的人作溫胃潤肺之食療功用；胃寒痰多（清稀）、易腹瀉的人不宜吃梨，用蘿蔔代梨加生薑作秋季潤燥食療也有良效。

中藥鈎藤有效治療

帕金森症

鈎藤

浸會大學早前發布的一項研究結果顯示，中藥「鈎藤」能有助帕金森症患者舒緩症狀，並減輕治療帕金森症西藥引起的副作用。研究人員在2007年至2009年期間進行研究，比較47名年齡介乎50歲至74歲的帕金森症患者在服藥前後的反應。

研究團隊已為上述研究結果申報了美國專利，現正展開第二階段臨床研究。據了解，鈎藤常用以治療高血壓導致的頭暈和小童發燒引起的抽搐等。

中藥複方改善症狀

在此藥理研究基礎上，研究人員在二零零七年至二零零九年進行了以含有鈎藤的中藥複方治療帕金森症的先導性臨床試驗研究，成功比較了四十七位病人服藥前後的療效反應。參加該臨床研究的病人年齡從五十歲至七十四歲，帕金森症病史一年半至十一年不等，一直服用同一類治療帕金森症的西藥。

招募患者參與臨床研究

在二十四星期的臨床試驗期間，病人每天如常服用同等劑量的西藥，當中二十二位病人服用中藥複方沖劑（成分包括鈎藤、黨參、茯苓、白朮、甘草等），二十五位病人則服用安慰劑。研究人員在二十四星期治療後進行總結比較，發現服用中藥複方組的病人在非運動性症狀，如抑鬱

、焦慮、睡眠障礙、大便困難、食慾下降等等，有了顯著的改善，同時，他們的溝通能力也較對照組病人明顯地提高。在整個臨床研究過程中，兩組病人均未發現明顯的不良反應。

李博士表示，研究結果令人鼓舞，不但為鈎藤在帕金森症的治療提供了現代藥理學依據，更讓世界醫學界對中醫藥的效用和安全性有更深入的認識。據悉，余仁生（香港）有限公司資助港幣二百萬元，

使這項臨床研究得以順利完成。此外，研究團隊最近獲香港食物及衛生局約港幣六十萬元的研究經費資助，以進行第二階段為期四十星期的臨床研究，歡迎十八至八十歲的原發性帕金森症患者參加，報名可聯絡蔡先生（電話：6700 8538 電郵：bucmpd@hkbu.edu.hk）。



白朮

黨參

茯苓

甘草

中藥鈎藤與白朮、黨參、茯苓、甘草等組方，治療帕金森症病人，能改善多種臨床症狀

生津潤燥止癢食療

雪梨百合薏米陳皮湯

對於因皮膚乾燥引起的發癢和敏感，秋日不妨多進潤肺湯水，雪梨、百合是首選的潤肺之物。中醫謂：肺主皮毛，肺燥可令皮膚乾燥癢癢，及時潤肺即能見效。中醫認為雪梨能潤肺涼心，消痰降火；百合潤肺止咳清心安神——對皮膚乾燥癢癢有寧心之功。再加上薏米的利水滲濕功效，有「中和」作用，無論作甜湯或加瘦肉煲湯食用皆為合時食療。



認識鈎藤

鈎藤味甘，性微寒。功能清心熱，熄肝風，定驚癇，止抽搐。善治大人頭暈目眩，小兒驚風癇症（手足抽動）。常用於以下幾種情況。

一、頭重眩暈 由於肝風內動而致頭暈、目眩、耳鳴、失眠、頭重腳輕、筋惕肉瞤等症。可配合菊花、天麻、防風、半夏、茯苓、蘆薈、澤瀉、生石決明、生赭石等同用。據現代研究報道，本品有降血壓作用，故可用於高血壓病。

二、小兒發熱抽搐 小兒高熱不退、熱極生風可致咬牙、項強、眼閉、四肢抽搐、煩躁不安等症，本品能清心熱、熄肝風而解癇癇。常配合菊花、全蝎、蜈蚣、黃連、鬱金、天竺黃、桑葉、連翹、膽南星等同用。

三、中風 肝風內動、風痰上擾而致忽然昏倒、口歪斜、半身不遂、言語失利等症，名曰中風。本品有熄肝風的作用，又有一定的舒筋活絡作用。常配合半夏、陳皮、茯苓、菊花、桑枝、桑葉、蘆薈、紅花、赤芍、地龍、炙穿山甲等同用。

大學科研

採編：蔡淑芬