



Lingnan 嶺南大學  
University 香港 Hong Kong

Asia-Pacific Institute  
of Ageing Studies

主辦



香港防癆心臟及胸病協會  
Hong Kong Tuberculosis, Chest  
and Heart Diseases Association

協辦

「跨代共學中醫樂計劃」中醫社區推廣服務

# 中醫與咳嗽治療



簡報設計組成員：

趙津竹、原燁翀、程雪貞、陳志威、朱巧雲、文偉才

資助機構：



中醫藥發展基金  
Chinese Medicine Development Fund



## 活動聲明

本資料 / 活動 ( 或由獲資助機構 ) 所表達的任何意見、研究、結果、結論或建議，並不代表香港特別行政區政府、醫務衛生局、中醫藥發展基金諮詢委員會、中醫藥發展基金執行機構或香港生產力促進局的觀點或意見。

# 目錄

**01.** 中醫基礎理論

**02.** 咳嗽的基本病機

**03.** 中醫診斷咳嗽的手段

**04.** 咳嗽的中醫辨證分型

**05.** 中醫舒緩咳嗽的方法

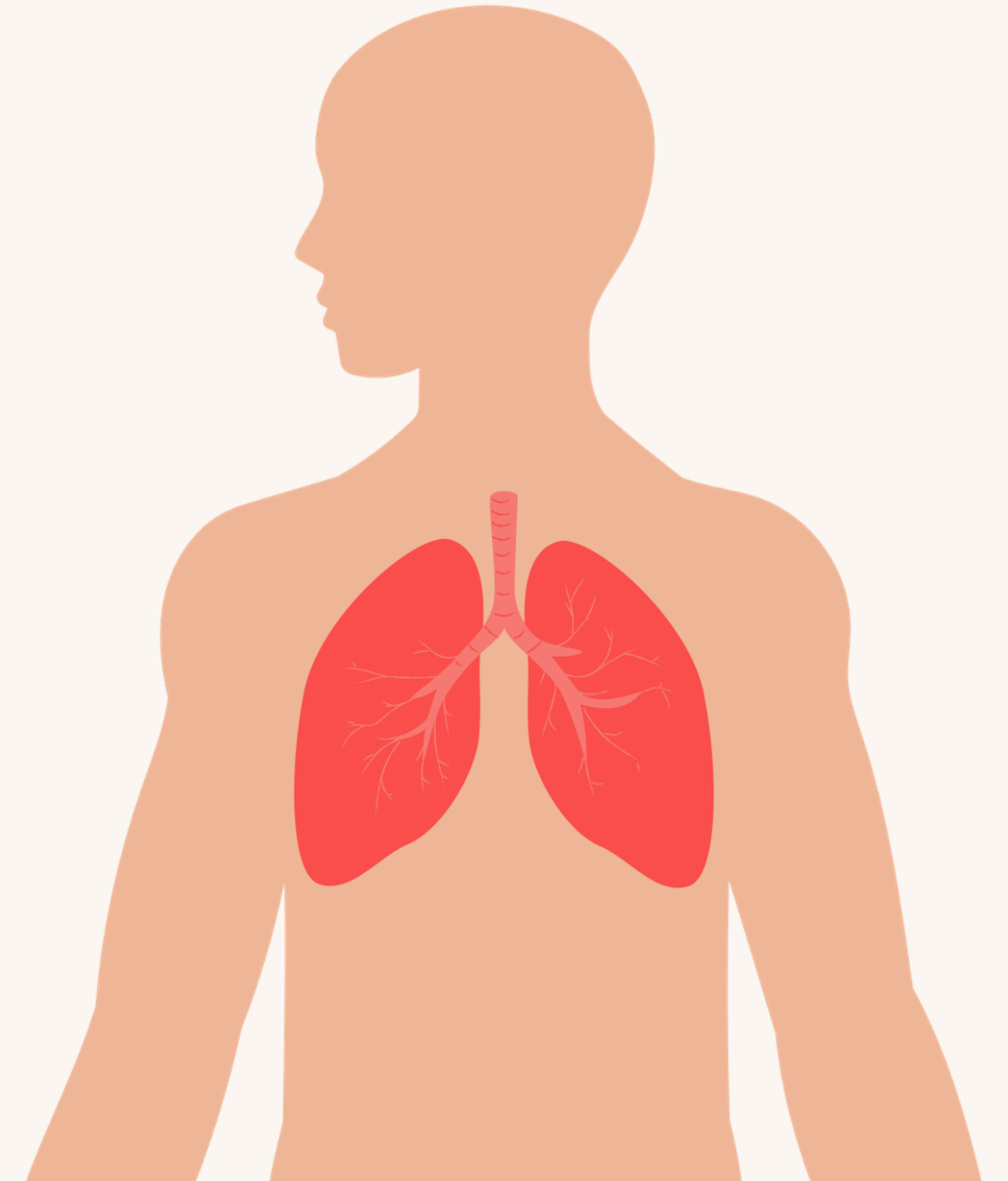


# 1. 中醫基礎理論

# 1. 中醫基礎理論

- 肺位於胸中，上連氣道，喉為門戶，開竅於鼻。
- 肺主氣，司呼吸，宣發肅降。

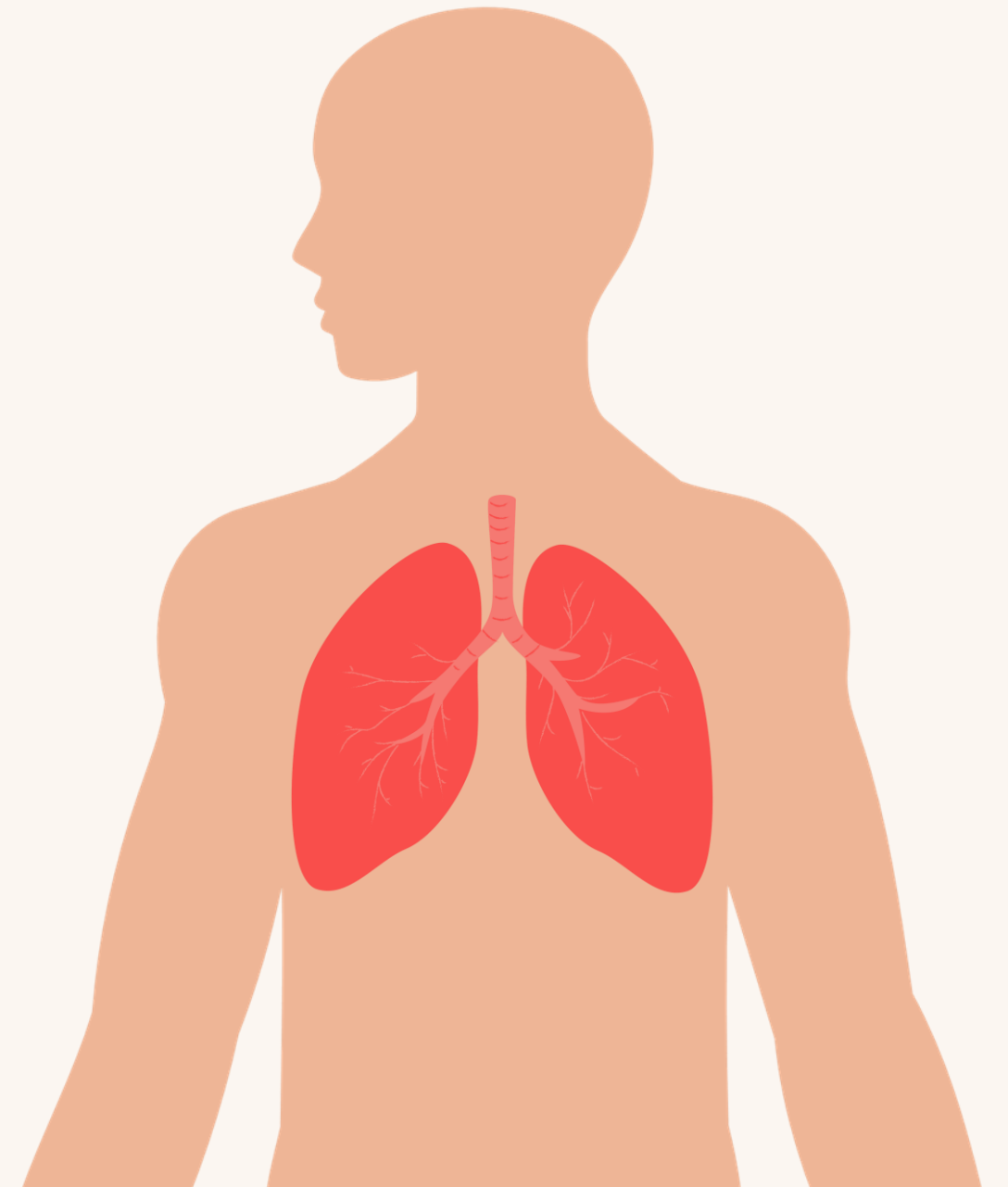
《黃帝內經·素問》



# 1. 中醫基礎理論

（2）宣發肅降：是對肺功能的高度概括。宣發指肺負責推動氣血津液散佈全身，內至臟腑，外達肌肉皮毛。

- 肺之宣發和肅降是相輔相成的，如二者失調，就會發生肺氣失宣或肺失肅降情況。
- 肺失宣降〔宣發與肅降〕，會出現咳嗽、喘促、胸悶及痰濕停聚等。



[http://www.shen-nong.com/chi/exam/cough\\_sees.html](http://www.shen-nong.com/chi/exam/cough_sees.html)

<http://kccprp.ha.org.hk/html/pdf/QEH20210724.pdf>



## 2. 咳嗽的基本病機

## 2. 咳嗽的基本病機

- 咳嗽分**外感咳嗽**與**內傷咳嗽**



## 2. 咳嗽的基本病機

- **外感病因**是由於氣候突變或調攝失宜，外感六淫之邪從口鼻或皮毛侵入，使肺氣被束，肺失肅降。
- 《河間六書·咳嗽論》謂：「寒、暑、濕、燥、風、火六氣，皆令人咳嗽」



## 2. 咳嗽的基本病機

內傷病因包括飲食、情志及肺臟自病：

- 飲食方面：嗜煙酒、過食生冷肥膩損傷脾胃，導致痰濁內生，阻塞氣道。
- 情志方面：情緒刺激會導致肝氣鬱結化火，火氣上逆犯肺，影響肺的肅降功能。
- 肺臟本身：長期肺系疾病會耗氣傷陰，因肺氣虛、肺陰虛而生痰。



## 2. 咳嗽的基本病機

### 常見 病因

六淫外邪犯肺，或臟腑功能失調，  
肺氣失於宣瀉，肺氣上逆則咳嗽

六淫外邪：風、寒、暑、濕、燥、火

臟腑功能失調：肺為主，涉及肝脾腎

## 2. 咳嗽的基本病機

“有聲無痰為之咳，有痰無聲為之嗽”，稱之**咳嗽**。

“五臟六腑皆令人咳，**非獨肺也**”《素問.咳論》

中醫將咳嗽原因分：**外感、內傷**



### 3. 中醫診斷咳嗽的手段

### 3. 中醫診斷咳嗽的手段

四診是中醫診察收集病情的方法，是指望診、聞診、問診、切診。

原文網址：<https://kknews.cc/health/65pzvl.html>



破解中醫迷思



## 中醫怎麼診斷病情？



### 望診

觀察精神、形態、面色、五官、皮膚、舌苔...等。



### 問診

詢問病人的主觀症狀，患病的發生、發展及治療經過，以及以往所患過的疾病等。



### 聞診

聽聲音和嗅氣味。從語言氣息的高低、強弱、清濁、緩急...等變化，分辨病情的「虛實寒熱」。



### 切診

稱診脈、把脈。用手指按腕後橈動脈搏動處，藉脈象變化，辨別臟腑功能。

### 3. 中醫診斷咳嗽的手段

#### 望診：（咳嗽的外在表現）

觀察面色（如蒼白、潮紅）

舌象檢查（如舌苔厚膩、舌質紅）



淡舌



紅舌



紫舌

原文網址：<https://kknews.cc/health/65pzvl.html>

# 痰涎的顏色 及性狀

## 喉嚨卡痰!?! 中醫這樣治咳祛痰

| 燥痰                                                                                           | 熱痰                                                                                    | 寒痰                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>● 痰少或無痰</li><li>● 白、淡黃色</li><li>● 喉嚨乾燥、夜晚會惡化</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● 痰多且黏</li><li>● 黃綠色</li><li>● 重咳會卡痰</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>● 透明且水</li><li>● 有咳嗽、打噴嚏、流鼻水症狀</li></ul>        |
| 建議攝取食物                                                                                       | 建議攝取食物                                                                                | 建議攝取食物                                                                                |
| 豆腐、銀耳、芝麻、山藥、蓮藕、白菜、柑橘類等                                                                       | 海藻類、綠豆、香蕉、白蘿蔔、芹菜、蛤蜊、冬瓜等                                                               | 薑、大蒜、蔥、紫蘇、香菜、栗子、洋蔥、肉桂等                                                                |
|          |  |  |

圖片/資料來源：網路

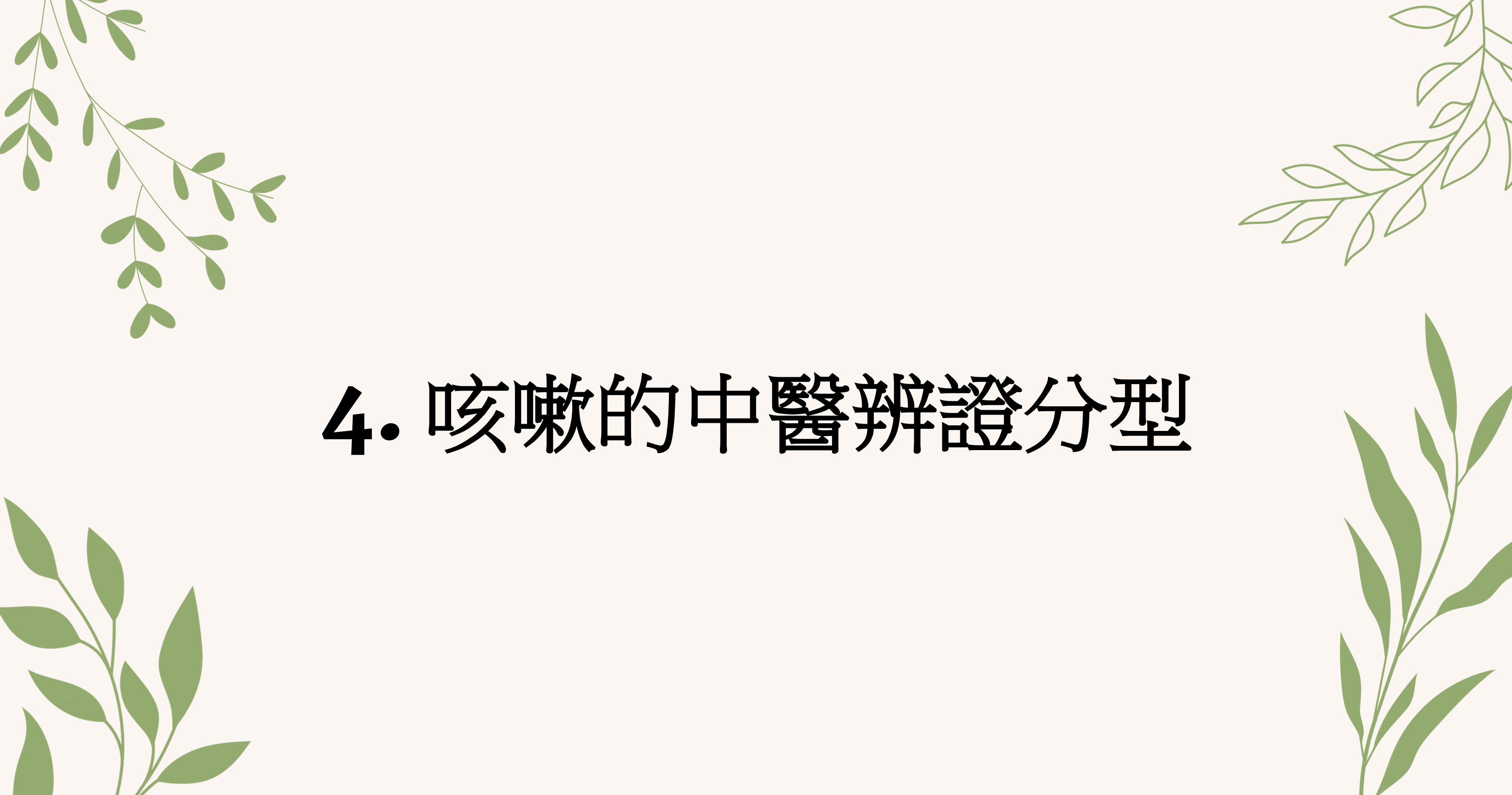
## 4. 中醫診斷咳嗽的手段

### 聞診：

- 概括為聽聲音和嗅氣味兩方面
- 通過聽病人咳嗽聲音、嗅覺了解病人發出呼吸的異常氣味
- 咳聲重濁有力，痰清白，為風寒束肺；
- 咳聲不爽，痰黃稠，為風熱犯肺；
- 咳聲清脆，乾咳無痰，為燥邪犯肺；
- 咳聲陣發，發則連聲不絕，面紅目赤，甚則嘔惡，為肝火犯肺
- 無力作咳，咳聲低微，咳出白沫，兼有氣促，為肺虛。

原文網址：<https://kknews.cc/health/65pzvl.html>



The slide features a light green background with a darker green border. In the four corners, there are decorative illustrations of green leaves and branches. The top-left and top-right corners show branches with small, oval-shaped leaves. The bottom-left and bottom-right corners show branches with larger, elongated leaves.

## 4. 咳嗽的中醫辨證分型

## 4. 咳嗽的中醫辨證分型

以表裡、虛實、寒熱、陰陽等八綱辨證分析咳嗽

### 表證 外感致咳

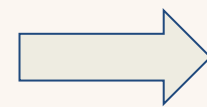
大致可分為三類外邪侵犯肺臟：

- 風寒犯肺
- 風熱犯肺
- 風燥犯肺

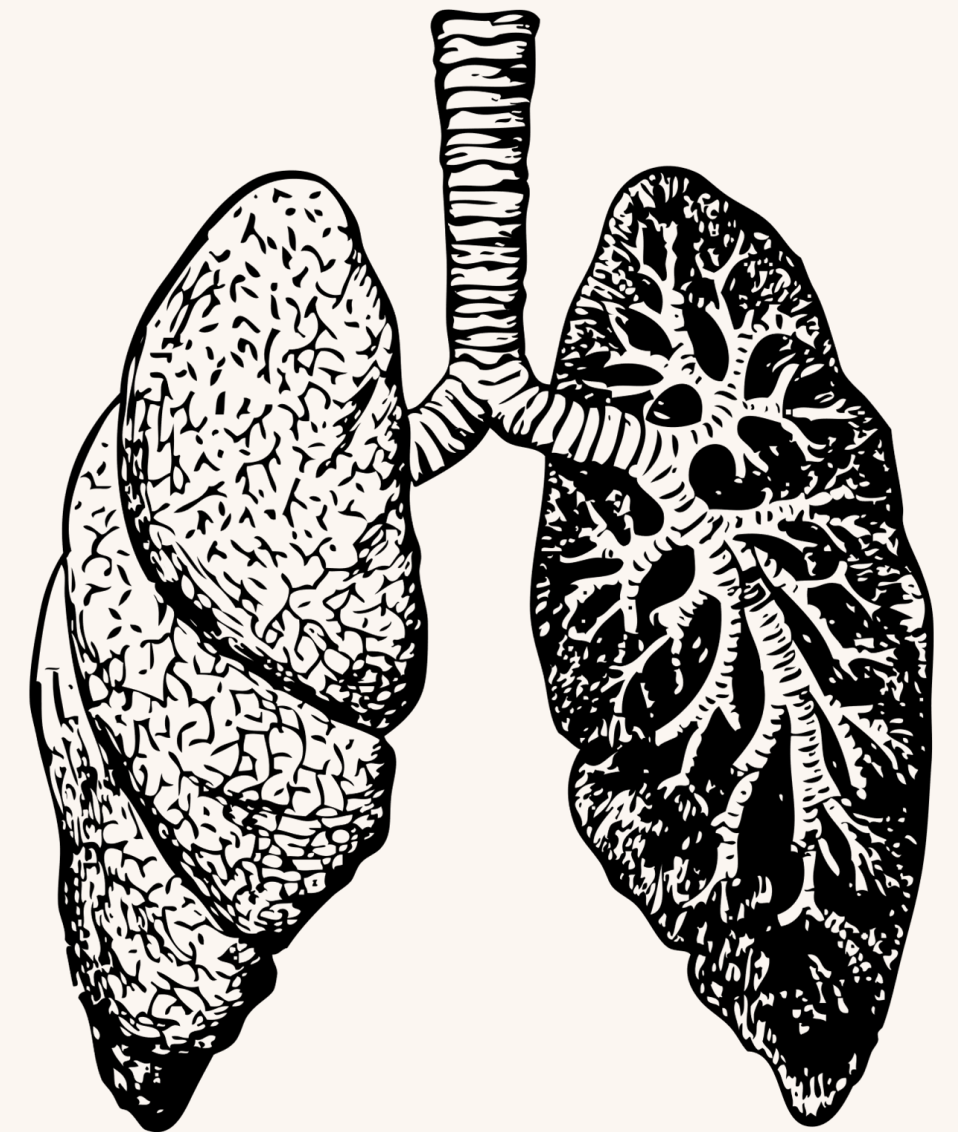
### 裡證 內傷致咳

內傷咳嗽病機複雜

- 臟腑失調，尤其肺、肝、脾三臟；
- 脾胃虛弱、腎氣不足
- 痰濕內停
- 外邪入侵未治，化成內傷



導致肺氣失宣, 肺津不潤，出現咳嗽。  
適時找中醫師斷證



## 4. 咳嗽的中醫辨證分型

### 外感致咳

- 病程較短，
- 起病較為迅速。
- 伴隨表證症狀，
- 多屬實證，
- 服藥後短時間減輕症狀

★ 邪氣盛正氣未虛，治療應疏散外邪、宣肺，肺氣暢則咳止。不宜早用苦寒、滋膩、收澀、鎮咳藥，防邪氣滯留。



### 內傷致咳

- 病程較長，
- 起病緩慢
- 多為虛證或虛實夾雜，
- 常伴有裡證症狀，
- 症狀時輕時重。

★ 內傷咳嗽邪實正虛，治療祛邪扶正，標本兼治，依臟腑病變施治，後期補益，潤肺滋陰健脾補肺。

## 4. 咳嗽的中醫辨證分型（外感致咳）

### 1. 風寒犯肺－寒咳

- 咳嗽頻作，咽癢聲重
- 痰稀色白，惡寒少汗，
- 鼻塞流清涕，
- 發熱頭痛，全身酸痛，
- 舌苔薄白，脈浮緊。

散寒解表，宣肺止咳。

常用藥物：麻黃、杏仁、甘草、生薑等。

方劑：三拗湯、止嗽散



## 4. 咳嗽的中醫辨證分型(外感致咳)

### 2. 風熱犯肺 - 熱咳

- 咳嗽不爽，痰黃粘稠，不易咯出，
- 口渴咽痛，鼻流濁涕，
- 發熱頭痛，惡風，微汗出，
- 舌質紅，苔薄黃，脈浮數，指紋紅紫。為風熱邪在肺衛之象。

清熱宣肺，止咳化痰。

常用藥物：桑葉、菊花、連翹、桔梗等。

方劑：桑菊飲



## 4. 咳嗽的中醫辨證分型(外感致咳)

### 3. 風燥犯肺－燥咳

- 喉癢乾咳，無痰或痰少而粘連成絲或帶血，
- 咳痰不爽，咽喉乾痛，
- 唇鼻皮膚乾燥，常伴鼻塞，頭痛，微寒，身熱等表證，
- 舌質紅乾而少津，苔薄白或薄黃，脈浮或細數。

滋陰潤燥，清熱止咳。

常用藥物：桑葉、沙參、麥冬、玉竹、百合等。

方劑：桑杏湯加味



## 4. 咳嗽的中醫辨證分型（內傷咳嗽）

### 病因

- 臟腑功能失調
  - 肺氣虛
  - 脾氣虛
  - 腎氣虛
  - 肝氣鬱結
- 痰阻氣滯
- 氣血津液運行失常

### 臨床常見證型

- 痰濕蘊肺
- 痰熱郁肺
- 肝火犯肺
- 肺陰虧耗



## 4. 咳嗽的中醫辨證分型

| 內傷咳嗽 | 痰濕阻肺                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 病因   | 外感夾燥夾濕者。濕邪困脾，久則脾虛失健運，水穀不能化為精微上輸以養肺，反而聚為痰濁，上貯於肺，肺氣壅塞，上逆為咳。                                                                      |
| 証候   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 咳反覆發作</li><li>• 痰白稠，易咯出</li><li>• 胸脘作悶，無胃口，神疲乏力，腹脹，大便時溏。</li><li>• 舌苔白膩，脈濡滑。</li></ul> |
| 治法   | 健脾燥濕 化痰止咳                                                                                                                      |
| 方劑   | 二陳湯加味                                                                                                                          |

## 4. 咳嗽的中醫辨證分型

|      |                                                                                                                                                               |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 內傷咳嗽 | 痰熱郁肺                                                                                                                                                          |
| 病因   | 多由外邪犯肺，郁而化熱，熱傷肺津，煉液成痰；或素有宿痰，內蘊日久化熱，痰與熱結，壅結於肺所致。                                                                                                               |
| 証候   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 患者有咳嗽、氣喘的症狀，</li><li>• 伴有痰稠色黃、高熱口渴、精神煩躁不安，</li><li>• 甚至鼻翼煽動、鼻腔出血、咯血、胸痛、小便短赤、大便乾結等表現。</li><li>• 舌苔黃膩，脈滑數或弦滑。</li></ul> |
| 治法   | 清熱肅肺 豁痰止咳                                                                                                                                                     |
| 方劑   | 清金化痰湯加減                                                                                                                                                       |

## 4. 咳嗽的中醫辨證分型

|      |                                                                                                                                                                          |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 內傷咳嗽 | 肝火犯肺                                                                                                                                                                     |
| 病因   | 情志不暢，肝鬱化火，肝火上逆犯肺，使肺氣不降，因而上逆為咳。<br>肝火犯肺每見氣火耗傷肺津，煉津為痰。                                                                                                                     |
| 証候   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 常見胸悶痛、呼吸不暢、胃氣脹、</li><li>• 咳引胸脅痛，症狀隨情緒波動而增減。</li><li>• 口苦、咽乾、容易胃酸倒流，</li><li>• 怕熱、面紅耳赤、性急易怒、</li><li>• 舌紅或舌邊紅，舌苔薄黃，脈弦數。</li></ul> |
| 治法   | 清肝瀉火、降氣止咳                                                                                                                                                                |
| 方劑   | 黃芩瀉白散及黛蛤散加減                                                                                                                                                              |

## 4. 咳嗽的中醫辨證分型

|      |                                                                                                                                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 內傷咳嗽 | 肺陰虧耗                                                                                                                                                                    |
| 病因   | 久病令肺脾兩虛，肺陰不足令陰虛火旺，灼津為痰，氣逆作咳，或肺氣虧虛，肅降無權，氣不化津，津聚成痰，氣逆於上，引起咳嗽。                                                                                                             |
| 証候   | <ul style="list-style-type: none"><li>• 乾咳，咳聲短促，咳聲清脆響亮、</li><li>• 少痰或痰中帶血絲。</li><li>• 咽喉乾涸、容易聲沙。</li><li>• 常伴有午後潮熱，兩顴紅，手足心熱，失眠盜汗，口乾，疲憊。</li><li>• 舌質紅、少苔，脈細數。</li></ul> |
| 治法   | 養陰清熱、潤肺利咽                                                                                                                                                               |
| 方劑   | 沙參麥冬湯加減                                                                                                                                                                 |

# 舒緩咳嗽的食療

飲食上宜清淡，忌食油膩、辛辣、燥熱食物，亦要避免油炸、燒烤等食物

## 咳嗽新起，痰顯稠色黃時（風熱咳）

### 雪梨冰糖蒸川貝

- 川貝性微寒，具有潤肺清熱的作用，有助止咳潤肺

材料：去核雪梨，川貝粉，少許冰糖



## 氣虛咳嗽，痰稀量多時

### 冰糖燕窩南杏粥

- 燕窩益氣潤肺、養陰潤燥，南杏仁有潤肺補虛、化痰止咳、潤腸通便的作用

材料：燕窩，南杏，大米，少許冰糖



# 簡易紓緩咳嗽茶療

適應範圍：

- 咳嗽為主
- 症狀輕微
- 平和，可日常沖飲



## 陳皮焗水

陳皮1-2塊  
咽癢、痰不而咳

## 生薑紅棗茶

生薑3-4片，加入5粒紅棗  
胃口不佳，咳嗽輕微



## 羅漢果菊花茶

羅漢果1/4個，菊花3克  
乾咳，喉嚨乾而疼痛不嚴重



沖服方法：

選擇以其中一種組合，以1杯熱水沖入，加蓋後靜候5-10分鐘。以上為一杯份量，亦可按比例加量放入水樽或保溫瓶。

每人體質不同，飲用前可先向專業人士或中醫師查詢。

# 舒緩咳嗽的食療

慢性咳嗽病程反覆，治療難取速效，需要精心調治。除了配合醫生治療外，平時用膳食調養，對鞏固療效，預防復發非常重要。適宜製作止咳食療的材料包括：

## 清熱利咽：

菊花、薄荷、甘草、椰菜、橄欖、芒果、豬皮、鴨蛋、油柑子等；

## 化痰：

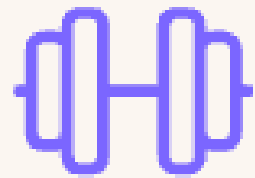
羅漢果、竹筍、蘑菇、蘿蔔、絲瓜、海帶、紫菜、海蜇、洋蔥、陳皮、柚子、柑桔；

## 潤肺：

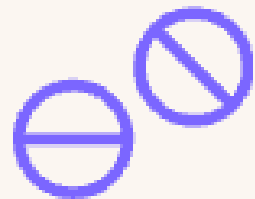
百合、川貝、柿餅、冰糖、飴糖、杏仁、沙參、玉竹、雪梨、無花果、花生、豬肺、雪耳、木耳。

## 4. 咳嗽的中醫辨證分型

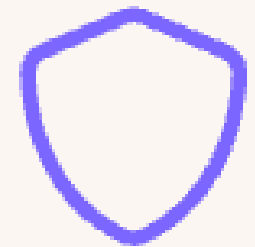
### 總結



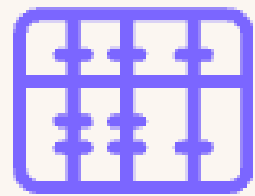
- 外感咳嗽與內傷咳嗽可相互影響為病，病久則邪實轉為正虛。外感咳嗽如遷延失治，邪傷肺氣，轉為內傷咳嗽；



- 咳嗽的治療應分清外裡邪正虛實。外感咳嗽多為實證，以祛邪利肺為治療原則，根據風寒、風熱、風燥的不同，採用疏風、散寒、清熱、潤燥治療。



- 內傷咳嗽，多屬邪實正虛，以祛邪扶正，標本兼顧為治療原則，根據病邪為「痰」與「火」，採用祛痰、清火為治，正虛則養陰或益氣為宜。



- 咳嗽的治療，除直接治肺外，還應從整體出發注意治脾、治肝、治腎等。咳嗽是人體祛邪外達的一種病理表現，治療決不能單純見咳止咳，必須按照不同的病因分別處理。



# 5. 中醫舒緩咳嗽的方法：

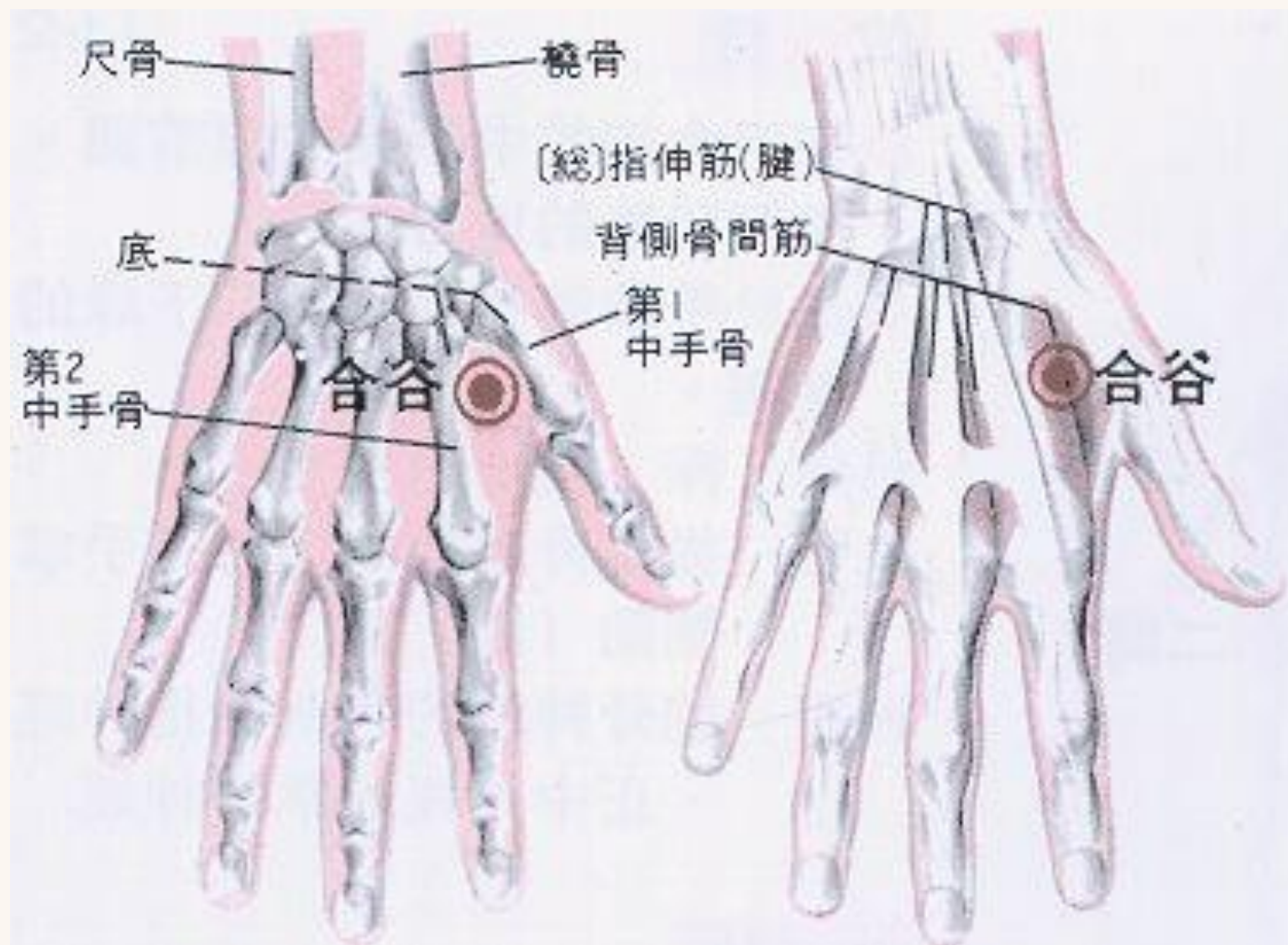
穴位按壓、八段錦運動

# 穴位按壓注意事項

- 酸脹感
- 以大拇指、食指、掌心打圈按壓
- 飯前或飯後一小時不要做
- 皮膚 / 身體損傷者忌作
- 按摩穴位力道應適中，不可過於用力
- 按摩後先適度休息，避免立即起身或到處走動
- 若有任何不適須先停止按壓

## 5. 中醫舒緩咳嗽的方法\_穴位按壓

### 合谷穴



**位置：**位於手背虎口部位，大拇指與食指連結中點。

**功效：**舒緩流行性感冒，面神經麻痺。

來源: 智橐·醫砭·沈藥子

## 5. 中醫舒緩咳嗽的方法\_穴位按壓

### 尺澤穴



位置：手肘內側彎曲時出現的皺褶上，中間偏拇指方向有個凹陷處。

功效：舒緩感冒、咽喉腫痛、支氣管炎

來源：智橐·醫砭·沈藥子

## 5. 中醫舒緩咳嗽的方法\_穴位按壓

### 孔最穴



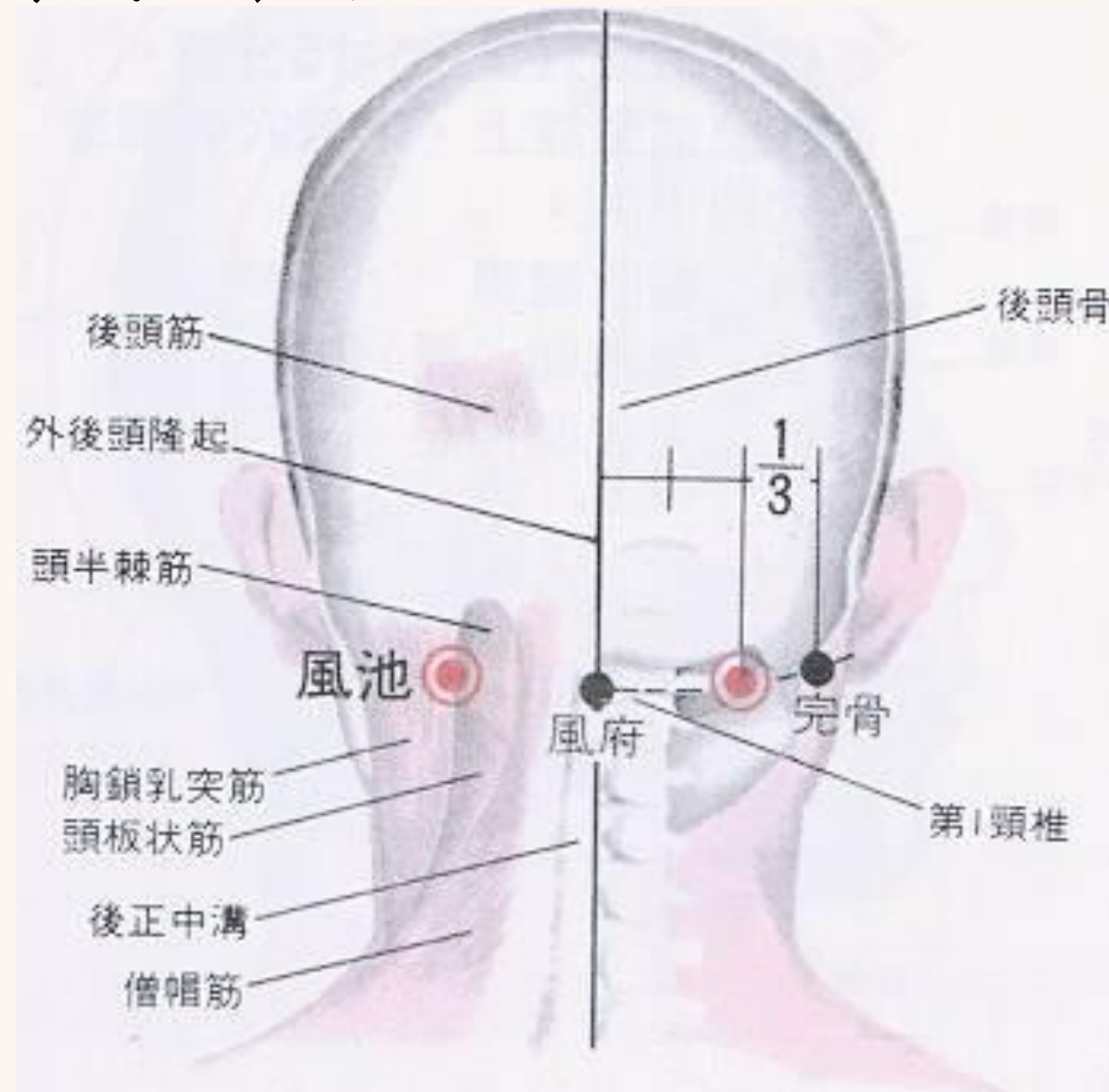
位置：手肘與手腕連線中線，再向手肘方向1寸。

功效：舒緩支氣管炎、肺炎、肺結核、扁桃體炎

來源：智囊·醫砭·沈藥子

## 5. 中醫舒緩咳嗽的方法\_穴位按壓

### 風池穴



位置：風池穴的位置在枕骨兩旁，髮際內有兩個明顯凹陷，差不多和耳垂平行的地方。

功效：舒緩感冒、高血壓、腦震盪，

來源：智橐·醫砭·沈藥子

## 5. 中醫舒緩咳嗽的方法

### 八段錦

八段錦動作和緩簡單，較為易學，適合大家嘗試。

如冬天期間，保持適當的運動。

→ 有助促進血液循環，增強免疫及抗寒能力，從而預防咳嗽和其他呼吸系統問題。



## 5. 中醫舒緩咳嗽的方法

八段錦－12 分鐘完整教學 | 介紹招式功效及吸呼指引



<https://youtu.be/dS7gFMIAWJg?si=hmqkHbFTC39hJaQ>



謝謝參與！