

清晨爽利

播出時間： 星期一至六早上 5:00 — 6:30 香港電台一、五台 聯播

環節： 健健康康在清晨

主持： 錢佩卿

嘉賓主持： 崔紹漢博士 (中大臨床生化博士，浸會大學中醫學博士)

***此環節逢星期二早上 6:00 新聞後播出**

中醫養生金句之身體異樣釋疑篇

身體有異常信號

提防是患病警告 (45) (01/09/2026)

咽癢乾咳

相信很多人都有一個長期困擾的問題，就是間歇性地覺得咽喉乾涸痕癢，不時要咳嗽幾聲，或飲幾口暖水才能舒緩，十分煩惱。有些人在晚上臨睡前一卧床便會咳一陣子才可入睡，甚至在睡夢中咳醒。亦有一些人說話多時更容易發作，有時會連續嗆咳不止，在人多的地方更為尷尬，尤其是在新冠疫情之後，人人聞咳色變。關心健康的人會求醫，做相關檢查(包括照肺、低劑量 CT 等)，很多時並未發現有任何器質性的病變。一般的診斷多數是氣管敏感、鼻液倒流或慢性支氣管炎等幾乎是無法百分百肯定的原因，醫生一般會開抗過敏藥、消炎藥、化痰藥，甚至口服或吸入的類固醇等，但效果因人而異，不一而足。

其實咳嗽和呼吸一樣，是身體的一種自然反射，它是一種保護肺部免受異物刺激和侵害的方法。當有微塵顆粒、微生物病原體隨着空氣被吸入肺部後，為了清除它們，身體會通過氣道、黏膜上的纖毛運動，借助咳嗽或噴嚏來完成。當呼吸道(主要是氣管)中有分泌物(痰)時，則可通過咳嗽將分泌物排出，令呼吸更通暢，少量的咳嗽是正常的，它是一種保持呼吸道暢通的方法，對身體有益。如果呼吸道內病毒、細菌繁殖或有害物質積聚時，體內的細胞就會穿過通透性增大的血管壁

與其「作戰」，戰死的病原體、白細胞，加上一些脫落的上皮細胞混在一起成為痰。痰形成後未及排出，一旦增多就會堵塞氣道、肺泡而引起通氣障礙，有效的氣體交換(呼吸)面積逐漸減少，造成呼吸困難、喘促等較嚴重症狀，這時通過咳嗽來排痰非常重要，所以咳嗽會增多。

引起咳嗽的病很多，較普遍的包括：

1. 上呼吸道病毒感染，通常是鼻、鼻竇和氣管的感染，例如流感、新冠等。
2. 咽喉炎，是咽喉部的炎症，說話時有粗糙感、聲嘶，有些人會演變成慢性咽喉炎。
3. 鼻液(鼻水、鼻涕)倒流或鼻後滴注(post nasal drip)，是鼻腔、鼻竇的分泌物往後流向咽喉的後部，刺激咽喉引起咳嗽，主要由過敏性鼻炎、鼻竇炎、感冒引起。患者常感到喉嚨卡痰，經常清理喉嚨或在躺下時咳嗽加劇。

咳嗽也可由慢性疾病引起，常見的有：

1. 患有過敏和哮喘的人，遇到空氣中的刺激物，如煙塵、塵埃、二手煙、乾燥冷空氣會出現無意識的咳嗽。
2. 胃酸倒流入食道(極罕有的情況下會倒流入肺中)有可能引發咳嗽，有些人甚至會發展為「習慣性」咳嗽。
3. 肺部病變如肺癆、肺癌等。

如果咳嗽超過 2～3 週，或伴有發熱、呼吸急促、氣喘、胸痛或痰有血時，便應盡快求醫，進行仔細的診斷和相關治療。

咽癢咳嗽，平時多飲一些潤肺化痰的湯水作調理，可能有預防或舒緩的功效。廣東人常用一種草藥龍脷葉煲瘦肉或鯽魚，以防治肺熱咳嗽、痰火鬱結及咽喉腫痛。龍脷葉之名，是因其葉片狹長而微彎，看似動物的舌頭，即廣東話的「脷」，所以被稱為「龍脷葉」。那為何有個「龍」字呢？原來有一個有趣的神話傳說。

中國古代相傳「龍生九子」，指龍生了九個兒子。其實在中國傳統文化中，「九」代表數量極多，並非一個絕對數值。龍的九個兒子都是龍和不同的媽媽所生，外貌與喜好各有不同。常見的九種代表物為：囚牛、睚眦、嘲風、蒲牢、螭、狴、狴、狴、狴。

牛、負屭、螭吻、以及狻猊(或霸下)常出現在傳統建築或器物裝飾上的瑞獸。傳說龍還有第十個兒子，是牠和嶺南的青蛇所生，名字叫「癡」。據說嶺南的中藥龍脷葉就是「癡」的舌頭所化而成，因而稱為「龍脷葉」。

龍生九子，九子的後代肯定是「龍的傳人」。中華民族繁衍昌盛，數千年來孕育了無數子子孫孫，也都是「龍的傳人」，就請大家欣賞《龍的傳人》。

潤肺止咳湯 (1 人量)

材料：龍脷葉 30 克、雪梨乾 50 克、北杏 10 克、可加瘦肉 200 克或不加。

製法：洗淨材料，瘦肉氽水，加清水 5 碗用猛火煲滾後，改用細火煲 1 小時即可飲湯食肉。

功效：龍脷葉清熱化痰、潤肺通便，雪梨清熱化痰、生津潤燥，北杏止咳化痰、潤腸通便；此湯具清熱化痰，生津潤燥功效。

小貼士

咳嗽患者的飲食宜忌至關重要。宜忌得當，可以不藥而愈；宜忌失當，反致久咳不止。現介紹一條適合寒底人士，能化痰行氣止咳的食療小方供大眾參考，也適宜風寒型咳嗽者食用，症狀包括初起咳嗽痰稀，或咳痰黏白，或兼有鼻塞流清涕，或兼惡寒頭痛等。

用白蘿蔔 1 個，切片；雪梨 1 個，批皮留用，雪梨切塊去心；白胡椒 7 粒；蜜糖 50 克，搞勻食材，一同放入碗中，隔水蒸熟蘿蔔，便可食用。

白蘿蔔生者性涼，熟者性溫，有順氣、化痰、止咳作用，適宜急慢性氣管炎之人咳嗽多痰，或痰嗽失音時食用。雪梨，性涼，能清熱、生津、止咳、化痰、潤燥，適宜肺熱咳嗽、痰稠或無痰，或咽喉發癢乾痛、音啞，包括急慢性支氣管炎，肺結核者食用。白胡椒性熱，有溫中散寒的作用。上方加入白胡椒，能把全方藥性轉溫，故適合寒咳人士服用。如果不用胡椒，則會適合熱咳人士。蜂蜜味甘性平，有補虛，潤燥作用，適宜肺燥咳嗽、乾咳無痰之人食用。