

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 (46) (08/09/2026)

咽癢乾咳(2)

中醫認為咽癢乾咳病因亦可分外感、內傷兩大類。外因 / 感有風邪犯肺和燥邪傷肺，內傷則是肺陰虧虛。主要的病因病機在於肺失宣肅、津液受損，導致咽喉失潤而發癢，氣管受刺激而咳嗽。常見證型有：

1. 風邪犯肺

中醫認為「風盛則癢」，當上呼吸道遇到冷空氣、空中的灰塵或季節交替溫差的刺激時，容易引動肺氣上逆，致肺失宣降而氣逆咽癢乾咳，相當於現代醫學的氣管敏感咳嗽。

當風較大時，人的體溫調節功能容易出現障礙，抵抗力下降，空氣中的微生物致病源乘虛入侵呼吸道，導致咽喉痕癢疼痛、咳嗽、鼻塞流涕等症狀。治法為疏風散寒、宣肺止咳。

2. 燥邪傷肺

燥是秋天的主氣，在秋天或乾燥的環境下，人體感受外界燥邪而發病，稱為「外燥」，在秋天發生則稱為「秋燥」。燥邪的特性是(1) 燥性乾燥，易傷津液。(2) 燥易傷肺，人體感受燥邪，耗傷肺陰，咽喉失去津液滋潤，便覺咽喉乾癢疼痛、嗆咳無痰。

外燥證可分涼燥與溫燥兩類：

(1) 涼燥證

涼燥外襲，肺氣失宣，痰濕內阻，而致咳嗽，惡寒無汗，頭微痛，痰稀或痰黏難出，鼻塞、咽乾癢。這種咳嗽多見於風寒感冒服西藥後，感冒症狀減輕，但咽癢咳嗽未止，咽中似有物梗阻，咳痰難出(慢性咽喉炎或梅核氣)。治法為輕宣涼燥，理氣化痰。

(2) 溫燥證

溫燥外襲、肺津受灼，引發咳嗽輕證。因秋感溫燥之氣，傷於肺衛，病較輕淺，故身熱不甚；燥氣傷肺，耗津灼液，肺失清肅，故口渴，咽乾鼻燥、乾咳無痰，或痰少而黏。治法為清宣溫燥，潤肺止咳。

3. 肺陰虧虛

此為內傷咳嗽的證型之一。肺陰虧虛，虛熱內灼，肺失潤降，故乾咳，咳聲短促；虛火灼津為痰，肺絡受損，故痰少黏白或痰中挾血；陰虛肺燥，津液不能濡潤上承，則咳聲逐漸嘶啞，口乾咽燥；陰虛火旺，故午後潮熱，手足心熱，顴紅，夜寐盜汗。治法為滋陰潤肺，止咳化痰。

中藥的藥名，有很多都有一些有趣的民間傳說，之前介紹過的兩味鼻科聖藥辛夷花、鵝不食草，名稱的由來都和傳說故事有關。本篇談論咽癢咳嗽，筆者也想起了一味止咳化痰藥「白前」，據說其名字的來歷與名醫華佗有關。

話說有一次華佗在河南白家莊一條村行醫，當時天下着傾盆大雨，他唯有在一家客店留宿，老闆姓白。睡到半夜，華佗被陣陣的小孩哭聲吵醒，並且聽到小孩不斷咳嗽。他醒後再也睡不着，出外問老闆是誰家孩子在啼哭。老闆指是店後面一家人的孩子，並且有好幾天了。華佗認真地對老闆說：「這孩子的病不輕，必須馬上治療。」老闆搖頭答道：「這麼晚，到那裡找大夫呢？」華佗回答說：「我就是大夫，快帶我去看看。」於是老闆便引領華佗到那孩子的家敲門。家人開門，

聽是有大夫到來，彷彿見到了救星。華佗連忙替孩子把脈看病，然後對孩子的家人說：「要救孩子，必需找到一種草藥。」家人不知如何是好，華佗果斷地說：「你派人點個燈籠照明，我知道哪裡有這樣草藥，我去找找。」

這時天仍然下着大雨，路上又濕又滑，孩子的父親提着燈籠，連同華佗兩個人，跌跌撞撞地在村前村後的泥濘土地上尋找，終於在客店門前一條小溪邊的土坡上，找到了華佗想要的藥。華佗把草藥挖了回來，把根切下洗淨，吩咐孩子的家人煎湯給孩子喝。孩子喝了藥湯，到了黎明時分，咳嗽果然明顯減輕了。華佗囑咐孩子父親天亮時拿着草藥的葉子做樣，再挖些草藥回來，讓孩子多喝幾次，便會把病醫好的了。

過了兩天，孩子的病果然全好了。一家人感激不已，正想帶備禮物到客店當面向大夫拜謝，但客店老闆告訴他大夫已走了。老闆更說：「真想不到，這大夫就是當今大名鼎鼎的名醫華佗呀！他臨走時告訴我的。」一家人驚歎不已，孩子母親說道：「華佗真是德術俱備的濟世名醫！」

這時，大家想起了一個問題，究竟醫好患兒咳嗽的草藥叫甚麼名字呢？當時又沒有向華佗問個清楚。孩子的父親想起這草藥是在白老闆的客店門前找到的，就提議叫「白前」，大家覺得有意思，便流傳開來。

華佗是東漢末年的名醫，他的事蹟家傳戶曉。於此筆者想起了一個韓國(朝鮮王朝時期，相當於中國明朝)名醫許浚。他被譽為韓國一代神醫，與中醫的理論相當接近。多年前曾經有一部電視連續劇《醫道》在香港上演，劇中主題曲就是由李克勤唱的《醫道》。

蘇杏潤肺湯 (1 人量)

材料：蘇葉及北杏各 10 克、陳皮 1 角、雲苓 15 克、雪梨乾 50 克(或新鮮雪梨一個)、無花果 2 枚。

製法：洗淨材料，加清水 5 碗水煎代茶飲。

功效：蘇葉疏風散寒、理氣寬中、解魚蟹中毒，北杏止咳平喘、潤腸通便，陳皮理氣健脾、燥濕化痰，雲苓利水滲濕、健脾、安神，雪梨清熱化痰、生津潤燥，無花果健脾開胃、潤肺利咽、潤腸通便、消腫解毒；此飲品具**理氣健脾，潤肺止咳**功效，可舒緩涼燥咽癢咳嗽。