

水梨、杏仁、白蘿蔔、陳皮止咳化痰

[發表醫師] :林文勝 醫師(傳統醫學科)

[發布日期] :2005/7/26

咳嗽本是生理機能的一種保護性反射動作，可將呼吸道過多的分泌物或異物咳出體外，但如果咳個不停，由急性轉為慢性，常常給患者帶來極大的痛苦，如胸悶、咽癢、喘氣等。

事實上，引起咳嗽的原因很多，並非只有感冒，不能一昧服用止咳藥。一般而言，慢性咳嗽係連續或間歇地咳嗽超過三個星期以上者，原因可分為四種：

第一種是過敏性鼻炎、鼻竇炎而致涕倒流：夜間躺下睡覺時咽喉發癢的咳嗽。

第二種是支氣管氣喘：此類患者常會出現乾咳，一天 24 小時均可出現（不像過敏性鼻炎常出現在初入睡後），偶爾遇到季節性變化、接觸到過敏原及冷空氣時會更加咳嗽。

第三種是慢性支氣管炎：這類患者由於氣管、支氣管黏液量產生過多，以致一年中有三個月以上都在咳嗽吐痰，因此應注意遠離抽菸、空氣汙染、肺炎等感染及接觸塵埃、棉紡的職業。

第四種是胃食道逆流到食道，刺激引起咳嗽：為控制逆流情況，這類患者應避免吃甜食、巧克力等含脂肪量多的食物、咖啡和酒精等刺激飲品。

下面介紹一些止咳化痰的食物：

杏仁：杏仁有苦杏仁及甜杏仁之分，苦杏仁含苦杏仁^①，也就是一種氫氰酸，具有小毒，但有止咳定喘的作用。因苦杏仁味苦性溫，故一般受寒咳嗽，會用苦杏仁止咳。甜杏仁比苦杏仁體積大，所含苦杏仁^①成分很少，止咳定喘功效差，僅供一般食品使用，並不入藥。

白蘿蔔：具有消食積、順氣、化痰、治喘的功用，民間常說：白蘿蔔性味偏冷，體質虛冷、氣管不好的人不宜常吃。其實白蘿蔔對肺熱型感冒咳嗽，有很好的止咳效果；此外，白蘿蔔內含有殺菌素，對於傷風熱邪，咽喉腫痛，可把白蘿蔔切成小塊，加入蜂蜜，一小時後，蘿蔔即會流出汁液，服下，對咳嗽有助益。

水梨：中醫認為梨子：「生者可清六腑之熱、熟者可滋五臟之陰」，因此許多內熱症都可用梨，它可以清熱降火解毒。對肺熱咳嗽，咽乾口燥，失音聲啞可多吃生梨；而對於寒咳症狀，可用水梨去心，加川貝母一錢共燉煮服用。

陳皮：橘子的橘皮經鹽製曬乾後便是「陳皮」，中醫臨床經驗認為陳皮有健胃、祛痰、鎮咳和止胃疼的功效，對於偶有感冒咳嗽多痰，即使用生橘皮來泡茶，加些冰糖，對於止咳化痰亦有助益。

而有些人感冒後，咳嗽一直難以好轉，會直接購買成藥如「川貝枇杷膏」來服用，以期鎮咳化痰，緩解咳嗽。事實上，如果是慢性咳嗽有痰，並兼有口咽燥乾時，是可以酌量使用以化解症狀；至於急性感冒的咳嗽是因細菌感染而有黃膿痰液時，就不能只用川貝枇杷膏來止咳了。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。