

## 轉天氣小朋友咳嗽

近日入夜開始陣陣秋風，小朋友臟腑嬌嫩，形氣未充，容易在此時咳嗽不斷。秋燥咳嗽主要特點是初起時有喉嚨乾澀、鼻子有黏膜、皮膚乾燥，以及咳嗽少痰等上呼吸道症狀。秋天常見的燥咳，其實有涼燥和溫燥之別，乃因寒熱之氣所影響而有所區分。涼燥因兼有近冬之寒氣而形成，寒氣會把水液凝結，導致津液不能輸佈潤澤而造成。溫燥則是初秋常見，因炎夏餘熱，熱消灼津液而成燥。

清代醫家俞根初：「秋深初涼，西風肅殺，感之者多病風燥，此屬燥涼，較嚴冬風寒為輕；若久晴無雨，秋陽以曝，感之者多病溫燥，此屬燥熱。」——《通俗傷寒論》

### 如何辨識咳嗽類型？

- 溫燥兼熱，乾咳一般無痰或者有黏稠痰液，身體怕熱而偏向於喜冷飲，舌邊尖紅赤。
  - 治療以甘涼、潤肺、生津為主
- 涼燥兼寒，同樣是乾咳但少痰且質地清稀，怕冷而喜熱飲，舌質偏淡。
  - 治療以溫潤、益肺為主

### 食療推薦——陳皮川貝燉雪梨

川貝味甘性微寒，有清熱潤肺、化痰止咳之功效。陳皮性溫，配合雪梨能緩其寒涼特性，此食療適合秋燥咳嗽人士食用，簡單而無礙於難以辨別溫燥涼燥。另外保留梨皮，有清心潤肺止咳、清熱潤燥化痰的功效。

材料：陳皮 10 克、南北仁 10 克、大雪梨 2 個、川貝 3-5 克

做法：陳皮浸軟後切幼絲，川貝研碎備用。雪梨近頂部處切開挖走梨心和核，保留梨皮，將梨分裝在兩個小燉盅內，平均加入陳皮絲、杏仁和川貝，隔水燉 1.5 小時以上即可。

### 預防

平常身體虛弱抗病力較差的人，在秋季易感燥邪而發病，所以應多飲水，多食各種蔬果。家長們要未雨綢繆，平日多增強小朋友的抵抗力，並在天氣轉變時注意頸部、後背保暖。如有任何疑問，請向註冊中醫師查詢。



撰文者：註冊中醫師林之蘭醫師  
港怡醫療中醫服務