

現代中醫系列 ③

咳喘 中醫大全

掃除各種咳喘疑難雜症

全面完整解析咳喘從何而來、如何根治——

17 種止咳自然療法 53 帖治咳處方

76 道止咳天然食療 146 種咳喘中藥材

醫學博士

吳建勳 著

咳喘中醫大全 / 吳建勳 著。——第一版。
——台北市：文經社，2006〔民95〕
面：公分。——（現代中醫系列；30003）
ISBN 957-663-461-X（精裝）
1.呼吸系—疾病 2.方劑學（中醫） 3.中醫特別療法
413.39 94025236



現代中醫系列 30003

咳喘中醫大全

著 作 人—吳建勳

發 行 人—趙元美

社 長—吳榮斌

家庭文庫主編—梁志君

執行編輯—謝昭儀

內文編排—普林特爾斯資訊有限公司

行銷企劃—吳培鈴

出 版 者—文經出版社有限公司

登 記 證—新聞局局版台業字第2424號

<總社·編輯部>：

地 址—104 台北市建國北路二段66號11樓之一（文經大樓）

電 話—(02) 2517-6688（代表號） 傳 真—(02) 2515-3368

E - mail—cosmax.pub@msa.hinet.net

<業務部>：

地 址—241 台北縣三重市光復路一段61巷27號11樓A（鴻運大樓）

電 話—(02) 2278-3158 · 2278-2563 傳 真—(02) 2278-3168

E - mail—cosmax27@ms76.hinet.net

郵撥帳號—05088806文經出版社有限公司

新加坡總代理—Novum Organum Publishing House Pte Ltd. TEL:65-6462-6141

馬來西亞總代理—Novum Organum Publishing House (M) Sdn. Bhd. TEL:603-9179-6333

印 刷 所—普林特爾斯資訊有限公司

法律顧問—鄭玉燦律師

發 行 日—2006 年 2 月第一版 第 1 刷

定價／新台幣 320 元

Printed in Taiwan

缺頁或裝訂錯誤請寄回本社<業務部>更換。

本社書籍及商標均受法律保障，請勿觸犯著作權法或商標法。

文經社在「博客來網路書店」設有網頁。網址如下：

<http://www.books.com.tw/publisher/001/cosmax.htm>

鍵入上述網址可直接進入文經社網頁。

現代中醫系列



30003

咳喘中醫大全

醫學博士 吳建勳 © 著

 文經社
Taiwan

推薦序——實用的咳喘診療書

張步桃

根據美國某醫學中心多年研究統計結果顯示，認為人類咳嗽之主因80%由腸胃消化系統所引起，僅有20%係由抽菸直接刺激呼吸管道所致云云。當媒體披露出一訊息時，不禁令人莞爾。蓋早在《黃帝內經》時代即深刻體認：五臟六腑皆令人咳嗽；所謂「聚於胃，關於肺」；又所謂「胃濁脾溼嗽痰本」，意即指胃濁脾溼乃咳嗽，痰飲之大本營。尤其是後漢張機仲景之《傷寒論》、《金匱要略》更詳盡敘述咳嗽、氣喘之病因、病理、病機及治則，不僅留下珍貴的寶藏，更為人類解除肉體之病痛，而被後世尊稱為「醫聖」。

建勳道長，勤奮好學、勤永古訓，博采眾方，甫於二〇〇三年九月十二日榮獲美國環城大學醫學博士學位，往昔擅長針灸、推拿，旁涉其他醫術，輒有奇效，皆已分別彙集成冊、付梓問世，甚受讀者喜愛及好評。復經常應邀電台（視）講授養生保健問題，引起廣大迴響。今又廣為蒐羅止嗽方法，內容精彩豐富，名為《咳喘中醫大全》，其具有實用價值，符合本人多年所推廣「簡便奏效」之原則，刊布之際，索序於余，本人樂為推荐。是為序。

自序——五臟六腑皆會令人咳

吳建勳

拙作《全方位止咳妙方》（實用版）在文經社出版之後，一年再版九刷，海內外讀者眾多，我的辦公室不斷接到電話詢問，或是親自登門來訪。有讀者諮詢關切的是自己或親友的咳嗽問題，也有人說此書很快便解除他的久年咳，神效令他驚奇。

咳嗽看似小毛病，但在日常生活中，卻是十分令人苦惱。尤其是近年在SARS、禽流感陰影籠罩下，一個小小的咳嗽，可能就會咳出了千萬個細菌與病毒，影響他人健康與公共衛生，有時在公共場合中只要出現咳嗽聲，大家便心驚膽顫、人人自危；如何將咳嗽宿疾徹底根治，成為許多人迫切的需要。

但是咳嗽的成因與症狀千百種，每一種都必須對症下藥，才能治療。而大部分的咳嗽患者，都迫切希望有好而合適的止咳方法或知識，能讓他們有更明確的方向和方法，來處理惱人的咳嗽，可是市面上許多探討中醫止咳的書籍或文章，難免太過專業深奧或零散，非一般讀者或初學中醫者所能讀懂，或立即實用到自己身上。

有鑑於此，我決定寫作一本比《全方位止咳妙方》更完善，內容更深入淺出、易懂易讀的中醫止咳百科，以期能讓醫道同業和為咳嗽所苦的讀者，提供最佳的處理或治療方式。我除了所知所學、中西醫書所見、臨床經驗外，並請教許多學有專

精、德高望重的先進與前輩的意見及經驗，如：我的老師國醫張步桃先生。同時，搜羅參考許多兩岸三地的中醫書籍、學術研討會專題等等，綜而合之，梳理總結，希望能以最完整且較通俗的書寫方式，來呈現中醫止咳的智慧經驗。

在寫作這本《咳喘中醫大全》期間，我還發現了一個前人較沒有注意到的問題，那就是「五臟六腑皆會令人咳」的概念與治法。這個發現讓我非常高興，它證明了咳嗽不僅僅是肺部或呼吸道的問題，其他的內臟若有異狀，一樣會引發咳嗽，如果沒有找出生病的臟腑，而僅就咳嗽症狀治標的話，不但咳症難以痊癒，受損臟腑的病情也會更加嚴重。

這個臨床智慧遠在二千多年前的《黃帝內經》裡，就已詳述各個臟腑咳症的症狀及治療辦法，可見我們的老祖先的醫療思想是多麼先進與了不起。這樣的成就令我景仰、欽佩，同時也讓我更加虛心鑽研這些博大精深的千年中醫智慧。

這本《咳喘中醫大全》承蒙文經社許為「大全」，實在不敢當，因為我認為仍有許多前輩或高人的治咳智慧尚未納入，希望各界不吝指教，一起對付頑強的咳嗽，那將是讀者之福！

《哮喘中醫大全》目次

推薦序／實用的哮喘診療書／張步桃	2
自序／五臟六腑皆會令人咳	3

第一章 哮喘的基本觀念

1 哮喘的原因	12
2 哮喘時忌吃的食物	13
3 容易引發哮喘的時間	14

15

第二章 中醫理論中的哮喘

1	咳症	16	
	(1) 寒咳（咳嗽清痰）	(2) 熱咳（咳嗽痰稠）	(3) 燥咳（乾咳無痰或痰中帶血絲）
	(4) 陰虛咳嗽	(5) 陽虛咳嗽	
2	痰症	18	
	(1) 濕痰	(2) 寒痰	(3) 熱痰
	(6) 痰迷心竅	(7) 痰留經絡	(8) 痰留四肢及痰留胸脅
	(4) 風痰	(5) 痰濁上擾	
3	飲症	22	

11

4 五臟六腑的咳……………25

- (1) 肺咳 (2) 心咳 (3) 肝咳 (4) 脾咳 (5) 腎咳 (6) 胃咳
- (7) 膽咳 (8) 大腸咳 (9) 小腸咳 (10) 膀胱咳 (11) 三焦咳

5 哮喘……………32

- (1) 哮喘的原因 (2) 哮喘的中醫分類 (3) 穴位按摩急救法
- (4) 改善哮喘的運動 (5) 預防哮喘的方法

6 咳嗽分類簡表……………39

第三章 中西醫常見的咳嗽藥材及處方

1 西醫的止咳藥物……………42

- (1) 常見的止咳藥劑 (2) 會讓咳嗽惡化的藥物 (3) 咳嗽藥水容易成癮

2 常用的哮喘中藥材……………47

- (1) 寒咳、畏冷 (2) 熱咳、燥咳 (3) 哮喘 (4) 咳血
- (5) 喉痛 (6) 久咳不癒 (7) 胸悶咳嗽 (8) 其他

3 常見的中藥止咳處方……………93

- (1) 寒咳、畏冷 (2) 熱咳、燥咳 (3) 哮喘 (4) 胸悶咳嗽 (5) 其他

第四章 與哮喘相關的疾病與症狀

第五章 天然食療止咳法

1 百日咳……………114

- (1) 百日咳的病因 (2) 症狀 (3) 分期 (4) 預防注射

2 肺結核……………116

- (1) 肺結核的病因 (2) 危險族群 (3) 有死灰復燃的趨勢 (4) 早期發現，早期治療

3 過敏的咳嗽……………118

- (1) 過敏的成因 (2) 支氣管過敏

4 咳血……………120

- (1) 成因很多 (2) 利用血色判斷原因 (3) 檢查與診斷

1 寒咳、畏冷……………124

- (1) 生薑蜂蜜汁 (2) 芫荽生薑湯 (3) 薑母茶 (4) 橘皮蜜茶
(5) 金桔 (6) 陳皮 (7) 杏仁茶 (8) 蔥花稀飯 (9) 大蒜蔥白粥

2 熱咳、燥咳……………133

- (1) 冰糖白菜心 (2) 羅漢果茶 (3) 大蒜豬膽汁 (4) 海蜇皮 (5) 蜂蜜茄子
(6) 八仙果 (7) 麥芽糖梨湯 (8) 川貝梨 (9) 黑豆梨湯 (10) 銀耳羹 (11) 燒仙草
(12) 絲瓜絡汁 (13) 冬瓜湯 (14) 柿餅、柿霜 (15) 甘蔗 (16) 桑椹茶 (17) 胖大海茶
(18) 竹葉豆豉茶 (19) 海藻湯 (20) 露水 (21) 豬肺芹菜湯 (22) 龜苓膏

3 哮喘……………154

4	咳血	161
	(1) 核桃蜂蜜膏 (2) 麥芽糖柚子 (3) 翠衣白果 (4) 蒜蜜茶	
	(5) 大白柚豬肚湯 (6) 醋蛋 (7) 冬蟲夏草 (8) 菠菜百合湯	

5	喉痛	165
	(1) 冰糖蓮藕 (2) 冰糖豆腐 (3) 花生湯 (4) 伏龍肝水 (5) 豬肺薏仁湯	
	(1) 冰糖蓮藕 (2) 百合麥冬粥 (3) 紫蘇梅茶	
	(4) 黃色蜜餞橄欖 (5) 熱楊桃茶 (6) 梅子茶	

6	久咳不癒	171
	(1) 銀耳百合蓮子湯 (2) 蘋果膏、檸檬蘋果 (3) 杏仁貝母茶 (4) 大蒜冰糖汁 (5) 燕窩	

7	過敏咳嗽	176
	(1) 山藥粥 (2) 山藥水梨汁、山藥蘋果甘蔗汁	
	(3) 羊奶、羊乳片、羊奶飯 (4) 清燉羊肉湯 (5) 雪蛤膏	

8	小兒百日咳	181
	(1) 胡蘿蔔湯 (2) 栗子冬瓜茶 (3) 冰糖鴨蛋	

9	胸悶咳嗽	184
	(1) 薏仁百合粥 (2) 銀杏百合 (3) 白蘿蔔	

10	其他	188
	(1) 枇杷 (2) 黑米粥 (3) 浮石水 (4) 大蒜鹽巴水 (5) 清蒸鯉魚	

(6) 鵝肉湯 (7) 鴨肉湯 (8) 佛手乾 (9) 熱檸檬汁 (10) 蓮藕茶

第六章 自然止咳療法

197

1 敲打止咳法……………198

2 按摩穴位止咳法……………201

(1) 太淵穴＋尺澤穴 (2) 列缺穴＋合谷穴 (3) 曲池穴＋合谷穴＋大椎穴

(4) 膻中穴＋肺俞穴＋中府穴＋雲門穴 (5) 神庭穴＋頭皮胃反射區

(6) 豐隆穴＋腳底胸部反射區

3 外敷止咳法……………207

(1) 外感風寒型 (2) 外感風熱型

4 磁石止咳法……………210

(1) 使用方法 (2) 使用時間 (3) 使用時的注意事項

5 放血止咳法……………215

6 拔罐止咳法……………216

(1) 拔罐種類 (2) 拔罐手法

7 刮痧止咳法……………220

(1) 刮痧的中醫理論 (2) 刮痧的方式 (3) 咳嗽的刮痧法

8 運動止咳法……………224

- (1) 半倒立法 (2) 翻掌舉高腳尖走 (3) 背部爬行式

9 氣功止咳法.....227

- (1) 左右拉弓氣功式 (2) 正氣十足功式 (3) 拉耳開胸氣功式 (4) 「嘶」字訣氣功

10 大笑止咳法.....230

11 彎腰清痰止咳法.....230

12 熱水沖注止咳法.....231

13 斷食止咳法.....232

14 鹽水漱口止咳法.....233

15 暫時停止呼吸止咳法.....234

16 抽菸者止咳法.....234

17 冬病夏治法.....239

- (1) 三伏貼的功效 (2) 如何使用三伏貼

結語.....243

附錄一 預防流感、SARS 妙方.....245

附錄二 刺激穴位，減輕傳染疫病.....256

附錄三 發燒急救法.....260

參考資料.....270

第一章

哮喘的基本觀念



1—咳嗽的原因

從生理學的角度來看，咳嗽是一種人體的自我防衛機轉，它能把呼吸道內的痰液、異物、細菌與病毒排出，從而保持呼吸道的清潔和通暢，有利於身體維持健康，所以咳嗽對人體而言是一個相當重要的淨化機轉。

因此，偶發的輕微咳嗽會隨著痰液的排除而逐漸緩解，不必著急和盲目使用止咳藥。但較頻繁和劇烈且會影響人們的工作、生活和學習的咳嗽，以及咳嗽次數、程度或時段與以前不一樣，痰中帶血，持續性沙啞，而且咳嗽已超過二星期以上，就應該迅速就醫，以期對症下藥來止咳化痰。

研究顯示咳嗽發生的原因有很多，常見的至少數十種，而總數則可能超過一百種以上，最主要的原因是因為人體呼吸器官相關的組織，如：鼻竇、咽喉、氣管、肺部、橫隔膜、耳膜……等受到刺激就會引起咳嗽。換句話說，凡是會影響或刺激這些器官組織的疾病及狀況，如：感冒、哮喘、肺炎、肺結核、吸入刺激性氣體（香菸、油煙、油漆、化學物品等）、溫度冷熱變化過大、氣候太乾燥、吸入過敏原（花粉、灰塵、塵蟎等）、腫瘤、胃部的病變、情緒起伏過強……等，都會引起咳嗽。

因此，許多不明原因的咳嗽有時很難找到真正的答案，使得醫師與病患都感到相當困擾，醫師為了尋找咳嗽發生的原因，通常會反覆檢查該病患的病史、相關物理診斷、胸部X光與副鼻竇照像、皮膚過敏試驗、支氣管藥物激發試驗、上消化道照像……等等，但這些醫學檢查卻還不一定都能找出病因，而這正是許多咳嗽病症無法根治的主因。

2 哮喘時忌吃的食物

清代名醫魏荔彤曰：「咳嗽者，有飲冷而咳嗽者，有因外感風寒而咳嗽者，所謂形寒飲冷則傷肺也。」此話道盡過量食用寒性食物會導致咳嗽的產生，進而使呼吸系統受到損傷。同樣地，過於燥熱的食物也會傷害呼吸道，造成咳嗽。

由於寒性食物會使血管或器官收縮，影響血管循環及內臟功能；冰冷的食物可能會刺激氣管與黏膜，產生咳嗽、打噴嚏、流鼻水不止的現象；燥熱的食物則會消耗呼吸道黏膜組織的分泌，使得管道乾枯，因而產生咳嗽；而高熱量食物可能會增加體內的發炎物質，一旦出現過敏反應時，易產生較嚴重的症狀。

所以，如果在感冒期間或咳嗽初起時，千萬不可吃到「太寒冷」或「太燥熱」的食物，如：橘子、綠豆湯、葡萄柚、西瓜、香瓜、椰子汁、冰淇淋、冷飲、辣

椒、胡椒、烤炸物、油膩的食品等，否則會使咳嗽更難痊癒。

此外，氣管最怕「煙」了，當聞到煙味、空氣污染等，我們的喉間馬上會癢癢的，並以咳嗽來試圖清除，君不見許多火災中喪生的都是被煙「嗆死」的居多，真正被火燒死的反而比較少。因此，平常最好不要抽菸或吸入二手菸，並注意廚房的排煙順暢，及四周環境的空氣品質，以免咳個不停。

3 容易引發哮喘的時間

一般而言，會咳嗽的人只要聞到刺激性物品，或吃到不對的食物，以及再度受到風寒，都會馬上咳嗽。不過，大家也會有這樣的經驗：有時雖沒做什麼事，並沒有出門，也沒有食用刺激性食物，但依然有可能二十四小時都在咳。

不過在非正式統計之下，病人往往會在「半夜」咳得較厲害，尤其小朋友們最常見。這可能是由於半夜三點至五點為「肺部經絡」循環的主要時間，也就是說這兩小時是我們身體的呼吸系統（肺部、氣管、支氣管、咽喉及皮膚等）在「微調更新」的時間，倘若受了風寒，肺部就無法百分之百調校平衡，此時往往就會咳得更劇烈，令人不得安寧。

第二章

中醫理論中的咳喘

