

呼吸道之疾病防治，首以咳嗽為始，即最常見乃受風寒、風熱引起肺氣上逆而咳嗽，咯出有痰液，乃是肺疾病初期之主要症候之一，臨床常見之症以呼吸道感染、支氣管炎、支氣管擴張、肺結核等症。咳嗽在中國醫學一般可分為外感和內傷兩大類。外感咳嗽乃以肺之保護功能減退或失調，主要包括風、寒、暑、熱、燥、濕之六淫，經由口鼻而入或由皮毛而受之，中國醫學把肺、皮膚均歸屬呼吸系統。此與人之體質差異有極密切之關係。內傷咳嗽則是因人體內臟府病變，特別是肺功能失調或受損時，如身體體質軟弱，長時間肺部疾病等，以致有痰渴內生，痰熱等現象。

咳嗽時之飲食：宜以清淡，不宜食用油膩、辛辣、刺激性及重味之食物 以免生痰刺激呼吸道引起咳嗽、咯痰增加。

夏季咳嗽常見症候有：喉燥咽痛、咯痰不適。

咳嗽痰黏稠等症，適合之藥膳飲料～

一、疏散風熱、止咳化痰

杏菊飲

材料：

杏仁（去皮尖打碎）二錢、菊花二錢。

作法：

杏仁打粉加菊花放入保溫杯中，加八分滿水，放置十分鐘後，趁熱代茶飲。

說明：

菊花能疏散風熱，清熱解毒；杏仁能下肺氣止咳。本茶可達抒解風熱，止咳化痰之功。

二、清咽利喉、祛痰止咳

牛蒡粥

材料：

新鮮牛蒡半斤、甘草二錢、桔梗二錢、蓬萊米半杯、牛蒡子二錢、 冰糖適量。

作法：

新鮮牛蒡洗淨，用刀背刷去外皮，再用刀背用力壓碎，切成小塊，和甘草、桔梗放入內鍋中，加水六至八杯，放入電鍋中，外鍋加水二分之一杯，煮至開關跳起，濾去殘渣。湯汁加入牛蒡子（用刀背打成細粉）和洗淨之白米一起煮成粥。加入適量冰糖，攪拌略放涼，即可趁熱食用。

說明：

牛蒡子能疏散風寒、祛痰止咳、清熱解毒，對肺炎雙球菌，具有抗 菌作用。牛蒡子含有脂肪油同時又兼具有通便之作用。米能補中益氣；甘草具有緩和、調和作用；桔梗能止咳化痰，特別是不易咳出時；本粥適合夏季感冒咳嗽之咽喉腫疼。

三、夏季感冒咳嗽、輕度發熱、眼睛充血

桑菊茶

材料：

桑葉二錢、菊花二錢、桔梗一錢、甘草一錢、連翹四錢、薄荷二錢、蜂蜜適量。

作法：

桑葉、桔梗、甘草、連翹加水六杯放入電鍋中，外鍋加水半杯，煮至開關跳起，略冷，將鍋取出加熱，再放入菊花、薄荷加熱煮沸，即熄火，加上鍋蓋悶，略冷，過濾除去渣後，再加入適量之蜂蜜拌勻，即可代茶飲用。

說明：

桑葉能疏散風熱、清肝明目；連翹具有消炎抗菌作用，配合菊花之清熱，桔梗之止咳、甘草之緩急和薄荷之清燥，蜂蜜之滋潤，最適宜夏季外感風熱之咳嗽及輕度發熱之茶飲。

四、夏季乾咳、燥咳飲料

滋潤止咳枇杷茶

材料：

枇杷葉三錢、麥門冬三錢、沙參三錢、蜂蜜適量。

作法：

枇杷葉、麥門冬和沙參，加水六杯放入電鍋中，外鍋加水四分之三杯，煮至開關跳起，過濾，加入適量之蜂蜜拌勻，即可當茶飲。

說明：

沙參為慢性之咳嗽或乾咳、痰少津液不足之常用中藥材，能養陰清肺、潤燥止咳，配合麥門冬之滋陰生津，枇杷葉之止咳化痰，蜂蜜之甘醇滋潤。本飲料為夏季十分爽口之滋陰止咳茶飲。

五、夏季感冒身體虛弱者易引起之煩躁、燥熱之清涼補品

清熱、平補夏日清涼補品

材料：

蓮子一兩、山藥一兩、白扁豆一兩、百合一兩、玉竹半兩、沙參半兩、冰糖適量。

作法：

1. 玉竹和沙參加水八杯放入電鍋中，外鍋加水二分之一杯，煮至開關跳起，去渣，湯汁待用。
2. 洗淨之蓮子、山藥、百合、白扁豆加入上(1)之高湯中，外鍋加水一杯，煮至開關跳起，各材料均熟爛後，加入適量之冰糖，攪拌溶解即可食用。

說明：

玉竹能滋陰潤肺，養胃生津，適於體質虛弱，配合蓮子補益，山藥補脾健胃，百合之潤肺止咳、寧心安神，白扁豆之清暑化濕、和中健脾及利尿。本品為夏季身體虛弱，經常性感冒之咳嗽、胃腸不適者之夏日清涼補品。

楊玲玲教授簡歷

學歷：日本名古屋市立大學藥學博士

現任：台北醫學院生藥學研究所所長

衛生署中醫藥委員會委員