



☯呼吸系統疾病常見症狀

發燒、咽喉腫痛、流鼻水、打噴嚏、咳嗽、痰液多、喉嚨乾癢、喘鳴、呼吸困難等症狀。

☯養生食物與中藥

不論中西藥物或食物都需經由消化與吸收，才能提供身體利用。因此，應向醫師諮詢後才能使用藥物。

咳嗽初期：咽痛發熱時，痰濃稠黃，可多食時用豆腐、梨汁；以澎大海、羅漢果、冬瓜子、桔梗煮茶湯頻服。

咳嗽後期：咽乾癢咳，痰少，可以冰糖燉水梨、或以鮮百合、白木耳、蓮子燉湯食用以養陰潤燥化痰。

☯飲食起居宜忌

◇ 均衡營養與運動體能鍛鍊，以求增強抵抗力與增加肺活量。

◇ 虛寒體質或發作期應忌食生冷：包括冰品、橘子、西瓜、含瓜類之生菜沙拉、葡萄柚、椰子等

◇ 痰多咳喘劇烈時忌食油膩、甜膩、辛辣與油炸食物

◇ 隔離過敏源之侵犯：

◆ 避免使用地毯、絨毛玩具、飼養貓狗寵物等

◆ 避免吸入煙霧，外出或工作需要應戴口罩。

避免食用引發過敏食物：常見有牛奶、雞蛋、螃蟹、蝦子、不新鮮魚類、香蕉、鳳梨、芒果等。

氣喘藥膳

一、急性期輔助藥膳

(一) 化痰平喘茶

1. 材料與作法：貝母、栝樓仁、白果、杏仁各三錢，以四碗水煎二碗服用。
2. 作用與適應證：具有清熱化痰平喘的作用。適合熱哮，痰哮證，其特點是痰黏多且痰色黃或綠。

(二) 麻黃乾薑粥

1. 材料與作法：麻黃、乾薑各兩錢，甘草一錢，先以水煎取汁，將藥汁與白米約二至三兩，共煮成稠粥。
2. 作用與適應證：溫肺化痰平喘之作用。適於寒哮證，其痰色黏白或白稀，有肢冷畏寒現象者。

二、緩解期食療藥膳

緩解期藥膳服食，方中多為補養藥物，必須注意無哮喘發作時較為適宜，尤其痰色仍黃綠有感染時，絕不可食用。

(一) 百合蓮子銀耳湯

1. 材料與作法：百合、蓮子、白木耳適量浸泡後，加入水及切塊之鮮梨一個，燉煮成湯品，少許冰糖拌勻，溫熱食用。
2. 作用與適應證：具有滋陰潤肺，開胸健脾的作用；適合於秋燥喘咳，痰黏少，咽乾癢而咳喘者。

三、本院住址及諮詢電話

臺北市立聯合醫院林森中醫昆明院區

林森院區：臺北市中山區林森北路 530 號

電話：02-25916681-1112

中醫中心：臺北市萬華區昆明街 100 號

電話：02-23887088-3121