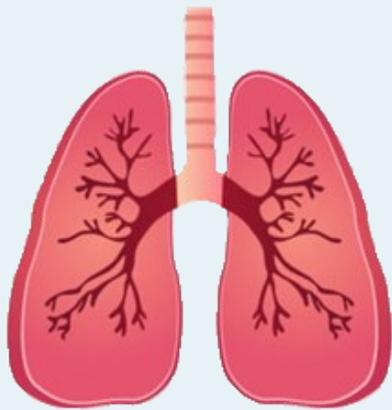


# 健肺防咳

溫邪上受 首先犯肺



PCHK Medical Services  
香港醫援會醫療服務

## 增強肺部健康小貼士

從中醫角度來看，咳嗽是常見的健康問題，原因眾多，清代名醫葉天士曾指出「溫邪上受，首先犯肺」，所以**增強肺部健康對預防咳嗽非常重要**，要點如下：

1. **充足睡眠、適量運動、營養均衡**，增強身體免疫力，中醫謂：「正氣存內，邪不可幹」。

2. 戒煙，限酒：**煙酒傷肺**。



3. 進食適量蔬果及適度喝水，保持大便暢通。中醫理論中，肺與大腸相表裡，**大便不暢，腑氣不通**，引致肺的宣發肅降功能受影響，可出現呼吸短促、咳嗽。



4. 咽喉為肺系所屬，注意**咽喉保暖**，可保護肺部。

5. 注意**情緒健康**：  
中醫五行理論中，悲傷肺，悲憂情緒最易損傷肺氣，適當舒發悲傷情緒，減少壓抑，有利肺氣。



6. **減少甜味、肥膩、濃汁厚味等食物**，以防脾胃運化受阻，生痰生濕。
7. 根據中醫理論，運用【培土生金】法，即透過**健脾以補益肺氣**，可增強身體抵抗力以防治感冒。
8. 常用**健脾中藥材**如：北芪、黨參、茯苓、白朮、蓮子、淮山、薏米等，可適量加入作湯料飲用。
9. 一些白色食物(根據五行學說理論，**白色食物入肺**)，如銀耳、百合、白蘿蔔等，亦有益肺功效。



**中醫診所門診：**

地址：九龍慈雲山雲華街45號

慈雲山(南)社區中心 2 樓

電話：2323 7232

網址：www.projectconcern.org.hk



單張資料只供參考，  
如有任何疑問，  
請向中醫師/醫生查詢。

## 選擇中藥要小心

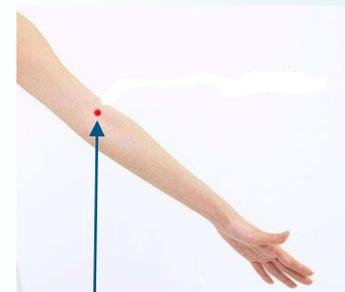
坊間認為川貝、枇杷、羅漢果對肺部有益，但以上藥物，**性味皆偏苦寒或涼**，對寒性體質或病性屬寒人士，不當服食或會損傷脾胃陽氣，引致腹脹、胃痛，泄瀉等症候。

中醫治病，講求辨證論治，因應個人體質，寒熱虛實情況以用藥，**胡亂使用中藥潤肺，未必合適。**

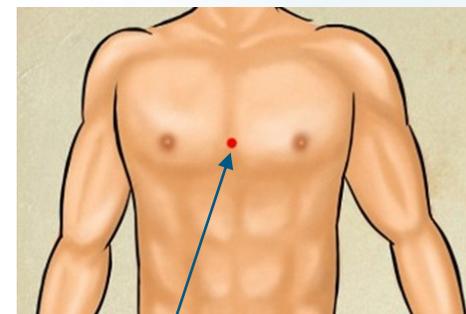
## 保養肺部 穴位按摩



**魚際穴：**  
具清肺熱，利咽喉作用。



**尺澤穴：**  
具清肺熱(虛實熱皆宜)功效。



**膻中穴：**  
治咳嗽，氣喘功效。



**中府穴：**  
治咳嗽，氣喘；亦具有治胸痛，肩背痛功效。