

健康不肺心

Prof Danforn Lim 林奇恩教授

澳大利亚新南威尔士大学医学学士(MBBS)及哲学(医学)博士(PhD)

广州中医药大学医学博士学位

西悉尼大学兼任教授 雪梨科技大学兼任教授

新加坡南洋理工大学生物科学学院访问教授

南洋理工大学义安公司中医药访问教授

免责声明



本人并非新加坡注册的医生或中医师。
我是澳大利亚注册的医生及中医师。



本演示文稿所提供的信息仅供一般资讯及教育用途，
并不构成医疗或临床建议，也不构成任何治疗关系、
临床关系或医患关系。

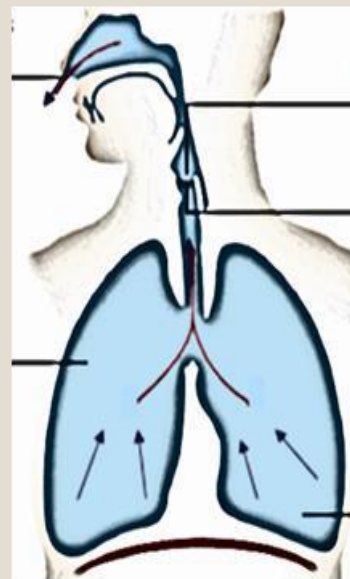
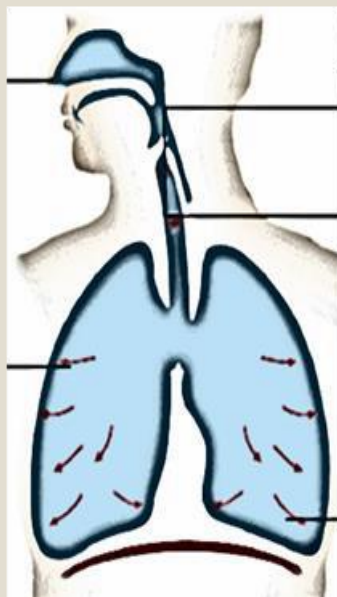
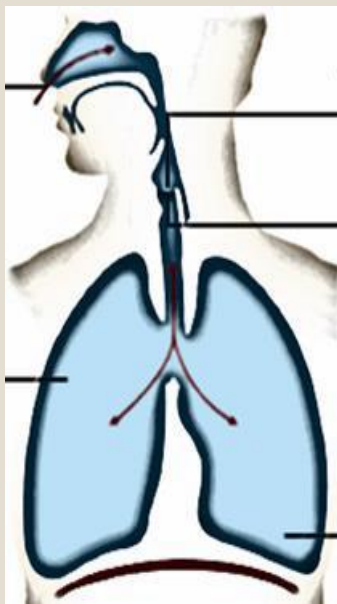


观众在使用本演示文稿中提及的任何药物、中草药
或针灸穴位之前，必须先向新加坡注册的医生或其他
注册医疗或健康专业人员咨询，并获取专业的
医疗或临床建议。

什么是咳嗽？

咳嗽

是人体清除呼吸道内的分泌物
或异物的**保护性**呼吸反射动作。



但咳嗽剧烈和时间太长会影响我们的生活质量

例如：声音嘶哑

吃不下

睡不着

坐不安

周身痛

拉不出

严重时气促

公众场面尴尬



- 吸入物：如尘螨、花粉、真菌、动物毛屑等；
- 感染：细菌、病毒、支原体；
- 食物：食物过敏，引起过敏最常见的食物鱼类、虾蟹、蛋类、牛奶等；
- 气候：当气温、湿度、气压和空气中离子等改变时，诱发咳嗽，寒冷或秋冬气候转变时咳嗽较多；
- 精神：情绪激动、紧张、怨怒都会致咳嗽；
- 运动：剧烈运动后诱发约70%~80%咳嗽患者咳嗽，称运动性咳嗽；
- 药物：某些药物引起咳嗽，有降压药会引起咳嗽发作

ASTHMA & COPD MEDICATIONS

SABA RELIEVERS



Bricanyl Turbuhaler †
terbutaline 500mcg



Ventolin Inhaler †
salbutamol 100mcg



Airomir Autohaler ‡
salbutamol 100mcg



Asmol Inhaler †
salbutamol 100mcg

NON STEROIDAL PREVENTERS



Singular Tablet †
montelukast
4mg • 5mg • 10mg



Montelukast Tablet †
montelukast
4mg • 5mg
Generic medicine suppliers



Intal Inhaler †
sodium cromoglycate
1mg • 5mg*
*Intal Forte



Tilade Inhaler †
nedocromil sodium
2mg

ICS PREVENTERS



Flixotide Inhaler †
fluticasone propionate
50mcg* • 125mcg • 250mcg
*Flixotide Junior



Flixotide Accuhaler †
fluticasone propionate
100mcg* • 250mcg • 500mcg



Pulmicort Turbuhaler †
budesonide
100mcg • 200mcg • 400mcg



Alvesco Inhaler †
ciclesonide
80mcg • 160mcg



QVAR Inhaler †
beclomethasone
50mcg • 100mcg



QVAR Autohaler †
beclomethasone
50mcg • 100mcg

ICS/LABA COMBINATIONS



Symbicort Turbuhaler ‡
budesonide/formoterol
100/6 • 200/6 • 400/12*



Symbicort Rapihaler ‡
budesonide/formoterol
50/3 • 100/3 • 200/6*



Seretide MDI ‡
fluticasone propionate/salmeterol
50/25 • 125/25 • 250/25*



Seretide Accuhaler ‡
fluticasone propionate/salmeterol
100/50 • 250/50 • 500/50*



Flutiform Inhaler ‡
fluticasone propionate/formoterol
50/5 • 125/5 • 250/10



Breo Ellipta ‡
fluticasone furoate/vilanterol
100/25* • 200/25

LABA MEDICATIONS



Oxis Turbuhaler ‡
formoterol
6mcg • 12mcg



Serevent Accuhaler ‡
salmeterol
50mcg



Onbrez Breezhaler †
indacaterol
150mcg • 300mcg

PBS PRESCRIBERS

- † Asthma unrestricted benefit
- ‡ Asthma restricted benefit
- ‡ Asthma authority required benefit

- ^ COPD unrestricted benefit
 - # COPD restricted benefit
 - ^ COPD authority required benefit
- Check TGA and PBS for current age and condition criteria

LAMA MEDICATIONS



Spiriva Respimat ^
tiotropium 2.5mcg



Spiriva Handihaler ^
tiotropium 18mcg



Bretaris Genuair ^
acclidinium 322mcg



Seebri Breezhaler ^
glycopyrronium 50mcg



Incruse Ellipta ^
umeclidinium 62.5mcg



Atrovent Metered Aerosol †
ipratropium 21mcg

SAMA MEDICATION

LAMA/LABA COMBINATIONS



Spiolto Respimat ^
tiotropium/fodoterol
2.5/2.5



Brimica Genuair ^
acclidinium/formoterol
340/12



Ultibro Breezhaler ^
indacaterol/glycopyrronium
110/50



Anoro Ellipta ^
umeclidinium/vilanterol
62.5/25

RESOURCES

TREATMENT GUIDELINES

Australian Asthma Handbook: astmahandbook.org.au
COPD-X Plan: copdx.org.au

INHALER TECHNIQUE

How-to videos, patient and practitioner information
nationalasthma.org.au

Inhalers/MDIs should be used with a compatible spacer

This chart was developed independently by the National Asthma Council Australia with support from AstraZeneca, Boehringer-Ingelheim, GlaxoSmithKline, Mundipharma and Novartis

BIOLOGIC THERAPIES FOR SEVERE ASTHMA

Fasenra
benralizumab 30mg/mL

Dupixent
dupilumab
200mg/1.14mL • 300mg/2mL

Nucala
mepolizumab 100mg/mL

Xolair
omalizumab
150mg • 75mg/0.5mL • 150mg/mL

All the above are section 100
(Highly Specialised Drugs)

RESOURCES

TREATMENT GUIDELINES

Australian Asthma Handbook:
astmahandbook.org.au

COPD-X Plan:
copdx.org.au

COPD Inhaler Device Chart Poster:
lungfoundation.com.au/resources/copd-inhaler-device-chart-poster/

INHALER TECHNIQUE

How-to videos, patient and practitioner information
nationalasthma.org.au

pMDIs should be used with a spacer (and face mask if needed)

HOW-TO VIDEOS



SABA RELIEVERS



Ventolin Inhaler †^A
salbutamol 100mcg
Additional brands: Asmol, Zempreon



Airomir Autohaler † #
salbutamol 100mcg



Bricanyl Turbuhaler a c
terbutaline 500mcg

SAMA MEDICATION



Atrovent Metered Aerosol †^A
ipratropium 21mcg

NON STEROIDAL PREVENTER



Montelukast Tablet
montelukast
4mg^a • 5mg^a • 10mg
Multiple generic brands

ICS PREVENTERS



Flixotide Inhaler †
fluticasone propionate
50mcg • 125mcg • 250mcg
*Flixotide Junior^a



Fluticasone Cipla Inhaler †
fluticasone propionate
125mcg • 250mcg



QVAR Inhaler †
beclomethasone
50mcg • 100mcg



Alvesco Inhaler †
ciclesonide
80mcg • 160mcg



Axotide Inhaler †
fluticasone propionate
50mcg^a • 125mcg^a • 250mcg^a
*Axotide Junior^a



Flixotide Accuhaler †
fluticasone propionate
100mcg^a • 250mcg^a • 500mcg^a
*Flixotide Junior^a



Pulmicort Turbuhaler †
budesonide
100mcg • 200mcg • 400mcg



QVAR Autohaler †
beclomethasone
50mcg • 100mcg



Arnuity Ellipta †
fluticasone furoate
100mcg • 200mcg



Axotide Accuhaler †
fluticasone propionate
100mcg^a • 250mcg^a
*Axotide Junior^a

LAMA MEDICATIONS



Spiriva Respimat † #/a
tiotropium 2.5mcg^o



Braltus Zonda †
tiotropium 13mcg



Seebri Breezhaler †
glycopyrronium 50mcg



Tiotropium Lupin †
tiotropium 18mcg



Spiriva Handihaler †
tiotropium 18mcg



Bretaris Genuair †
acridinium 322mcg



Incruse Ellipta †
umeclidinium 62.5mcg

LAMA-LABA COMBINATIONS



Spiolto Respimat c
tiotropium-olodaterol
2.5/2.5mcg



Ultibro Breezhaler c
indacaterol-glycopyrronium
110/50mcg



Brimica Genuair c
acridinium-formoterol
340/12mcg



Anoro Ellipta c
umeclidinium-vilanterol
62.5/25mcg

ICS-LABA COMBINATIONS



Seretide Inhaler a
fluticasone propionate-salmeterol
50/25 • 125/25 • 250/25 c
Additional brands: Pavide,
Fluticasone + Salmeterol Cipla,
Salplusf, Evocair



Seretide Accuhaler a
fluticasone propionate-salmeterol
100/50 • 250/50 • 500/50 c
Additional brands: Pavide,
Fluticasone + Salmeterol Cipla



Salflix Easyhaler a
fluticasone propionate-salmeterol
250/50 • 500/50 c



Bufomix Easyhaler a
budesonide-formoterol
200/6 • 400/12 c



Symbicort Rapihaler a
budesonide-formoterol
100/3 • 200/6 c
Additional brand: Rilest Rapihaler



Symbicort Turbuhaler a
budesonide-formoterol
100/6 • 200/6 • 400/12 c
Additional brand: Rilest Turbuhaler



DuoResp Spiromax a
budesonide-formoterol
200/6 • 400/12 c



Flutiform Inhaler a
fluticasone propionate-formoterol
50/5 • 125/5 • 250/10



Fostair Inhaler a
beclomethasone-formoterol
100/6 • 200/6



Breo Ellipta a
fluticasone furoate-vilanterol
100/25 • 200/25



Atecura Breezhaler a
mometasone-indacaterol
62.5/125 • 127.5/125 • 250/125
all units in mcg

LABA MEDICATIONS



Oxis Turbuhaler †
formoterol 6mcg • 12mcg



Serevent Accuhaler †
salmeterol 50mcg



Onbrez Breezhaler †
indacaterol 150mcg • 300mcg

ICS-LAMA-LABA COMBINATIONS



Trelegy Ellipta
fluticasone furoate-umeclidinium-vilanterol
100/62.5/25 • 200/62.5/25 • 250/62.5/25 • 500/62.5/25 • 750/62.5/25 • 1000/62.5/25 • 1500/62.5/25 • 2000/62.5/25 • 2500/62.5/25 • 3000/62.5/25 • 3500/62.5/25 • 4000/62.5/25 • 4500/62.5/25 • 5000/62.5/25 • 5500/62.5/25 • 6000/62.5/25 • 6500/62.5/25 • 7000/62.5/25 • 7500/62.5/25 • 8000/62.5/25 • 8500/62.5/25 • 9000/62.5/25 • 9500/62.5/25 • 10000/62.5/25 • 10500/62.5/25 • 11000/62.5/25 • 11500/62.5/25 • 12000/62.5/25 • 12500/62.5/25 • 13000/62.5/25 • 13500/62.5/25 • 14000/62.5/25 • 14500/62.5/25 • 15000/62.5/25 • 15500/62.5/25 • 16000/62.5/25 • 16500/62.5/25 • 17000/62.5/25 • 17500/62.5/25 • 18000/62.5/25 • 18500/62.5/25 • 19000/62.5/25 • 19500/62.5/25 • 20000/62.5/25 • 20500/62.5/25 • 21000/62.5/25 • 21500/62.5/25 • 22000/62.5/25 • 22500/62.5/25 • 23000/62.5/25 • 23500/62.5/25 • 24000/62.5/25 • 24500/62.5/25 • 25000/62.5/25 • 25500/62.5/25 • 26000/62.5/25 • 26500/62.5/25 • 27000/62.5/25 • 27500/62.5/25 • 28000/62.5/25 • 28500/62.5/25 • 29000/62.5/25 • 29500/62.5/25 • 30000/62.5/25 • 30500/62.5/25 • 31000/62.5/25 • 31500/62.5/25 • 32000/62.5/25 • 32500/62.5/25 • 33000/62.5/25 • 33500/62.5/25 • 34000/62.5/25 • 34500/62.5/25 • 35000/62.5/25 • 35500/62.5/25 • 36000/62.5/25 • 36500/62.5/25 • 37000/62.5/25 • 37500/62.5/25 • 38000/62.5/25 • 38500/62.5/25 • 39000/62.5/25 • 39500/62.5/25 • 40000/62.5/25 • 40500/62.5/25 • 41000/62.5/25 • 41500/62.5/25 • 42000/62.5/25 • 42500/62.5/25 • 43000/62.5/25 • 43500/62.5/25 • 44000/62.5/25 • 44500/62.5/25 • 45000/62.5/25 • 45500/62.5/25 • 46000/62.5/25 • 46500/62.5/25 • 47000/62.5/25 • 47500/62.5/25 • 48000/62.5/25 • 48500/62.5/25 • 49000/62.5/25 • 49500/62.5/25 • 50000/62.5/25 • 50500/62.5/25 • 51000/62.5/25 • 51500/62.5/25 • 52000/62.5/25 • 52500/62.5/25 • 53000/62.5/25 • 53500/62.5/25 • 54000/62.5/25 • 54500/62.5/25 • 55000/62.5/25 • 55500/62.5/25 • 56000/62.5/25 • 56500/62.5/25 • 57000/62.5/25 • 57500/62.5/25 • 58000/62.5/25 • 58500/62.5/25 • 59000/62.5/25 • 59500/62.5/25 • 60000/62.5/25 • 60500/62.5/25 • 61000/62.5/25 • 61500/62.5/25 • 62000/62.5/25 • 62500/62.5/25 • 63000/62.5/25 • 63500/62.5/25 • 64000/62.5/25 • 64500/62.5/25 • 65000/62.5/25 • 65500/62.5/25 • 66000/62.5/25 • 66500/62.5/25 • 67000/62.5/25 • 67500/62.5/25 • 68000/62.5/25 • 68500/62.5/25 • 69000/62.5/25 • 69500/62.5/25 • 70000/62.5/25 • 70500/62.5/25 • 71000/62.5/25 • 71500/62.5/25 • 72000/62.5/25 • 72500/62.5/25 • 73000/62.5/25 • 73500/62.5/25 • 74000/62.5/25 • 74500/62.5/25 • 75000/62.5/25 • 75500/62.5/25 • 76000/62.5/25 • 76500/62.5/25 • 77000/62.5/25 • 77500/62.5/25 • 78000/62.5/25 • 78500/62.5/25 • 79000/62.5/25 • 79500/62.5/25 • 80000/62.5/25 • 80500/62.5/25 • 81000/62.5/25 • 81500/62.5/25 • 82000/62.5/25 • 82500/62.5/25 • 83000/62.5/25 • 83500/62.5/25 • 84000/62.5/25 • 84500/62.5/25 • 85000/62.5/25 • 85500/62.5/25 • 86000/62.5/25 • 86500/62.5/25 • 87000/62.5/25 • 87500/62.5/25 • 88000/62.5/25 • 88500/62.5/25 • 89000/62.5/25 • 89500/62.5/25 • 90000/62.5/25 • 90500/62.5/25 • 91000/62.5/25 • 91500/62.5/25 • 92000/62.5/25 • 92500/62.5/25 • 93000/62.5/25 • 93500/62.5/25 • 94000/62.5/25 • 94500/62.5/25 • 95000/62.5/25 • 95500/62.5/25 • 96000/62.5/25 • 96500/62.5/25 • 97000/62.5/25 • 97500/62.5/25 • 98000/62.5/25 • 98500/62.5/25 • 99000/62.5/25 • 99500/62.5/25 • 100000/62.5/25 • 100500/62.5/25 • 101000/62.5/25 • 101500/62.5/25 • 102000/62.5/25 • 102500/62.5/25 • 103000/62.5/25 • 103500/62.5/25 • 104000/62.5/25 • 104500/62.5/25 • 105000/62.5/25 • 105500/62.5/25 • 106000/62.5/25 • 106500/62.5/25 • 107000/62.5/25 • 107500/62.5/25 • 108000/62.5/25 • 108500/62.5/25 • 109000/62.5/25 • 109500/62.5/25 • 110000/62.5/25 • 110500/62.5/25 • 111000/62.5/25 • 111500/62.5/25 • 112000/62.5/25 • 112500/62.5/25 • 113000/62.5/25 • 113500/62.5/25 • 114000/62.5/25 • 114500/62.5/25 • 115000/62.5/25 • 115500/62.5/25 • 116000/62.5/25 • 116500/62.5/25 • 117000/62.5/25 • 117500/62.5/25 • 118000/62.5/25 • 118500/62.5/25 • 119000/62.5/25 • 119500/62.5/25 • 120000/62.5/25 • 120500/62.5/25 • 121000/62.5/25 • 121500/62.5/25 • 122000/62.5/25 • 122500/62.5/25 • 123000/62.5/25 • 123500/62.5/25 • 124000/62.5/25 • 124500/62.5/25 • 125000/62.5/25 • 125500/62.5/25 • 126000/62.5/25 • 126500/62.5/25 • 127000/62.5/25 • 127500/62.5/25 • 128000/62.5/25 • 128500/62.5/25 • 129000/62.5/25 • 129500/62.5/25 • 130000/62.5/25 • 130500/62.5/25 • 131000/62.5/25 • 131500/62.5/25 • 132000/62.5/25 • 132500/62.5/25 • 133000/62.5/25 • 133500/62.5/25 • 134000/62.5/25 • 134500/62.5/25 • 135000/62.5/25 • 135500/62.5/25 • 136000/62.5/25 • 136500/62.5/25 • 137000/62.5/25 • 137500/62.5/25 • 138000/62.5/25 • 138500/62.5/25 • 139000/62.5/25 • 139500/62.5/25 • 140000/62.5/25 • 140500/62.5/25 • 141000/62.5/25 • 141500/62.5/25 • 142000/62.5/25 • 142500/62.5/25 • 143000/62.5/25 • 143500/62.5/25 • 144000/62.5/25 • 144500/62.5/25 • 145000/62.5/25 • 145500/62.5/25 • 146000/62.5/25 • 146500/62.5/25 • 147000/62.5/25 • 147500/62.5/25 • 148000/62.5/25 • 148500/62.5/25 • 149000/62.5/25 • 149500/62.5/25 • 150000/62.5/25 • 150500/62.5/25 • 151000/62.5/25 • 151500/62.5/25 • 152000/62.5/25 • 152500/62.5/25 • 153000/62.5/25 • 153500/62.5/25 • 154000/62.5/25 • 154500/62.5/25 • 155000/62.5/25 • 155500/62.5/25 • 156000/62.5/25 • 156500/62.5/25 • 157000/62.5/25 • 157500/62.5/25 • 158000/62.5/25 • 158500/62.5/25 • 159000/62.5/25 • 159500/62.5/25 • 160000/62.5/25 • 160500/62.5/25 • 161000/62.5/25 • 161500/62.5/25 • 162000/62.5/25 • 162500/62.5/25 • 163000/62.5/25 • 163500/62.5/25 • 164000/62.5/25 • 164500/62.5/25 • 165000/62.5/25 • 165500/62.5/25 • 166000/62.5/25 • 166500/62.5/25 • 167000/62.5/25 • 167500/62.5/25 • 168000/62.5/25 • 168500/62.5/25 • 169000/62.5/25 • 169500/62.5/25 • 170000/62.5/25 • 170500/62.5/25 • 171000/62.5/25 • 171500/62.5/25 • 172000/62.5/25 • 172500/62.5/25 • 173000/62.5/25 • 173500/62.5/25 • 174000/62.5/25 • 174500/62.5/25 • 175000/62.5/25 • 175500/62.5/25 • 176000/62.5/25 • 176500/62.5/25 • 177000/62.5/25 • 177500/62.5/25 • 178000/62.5/25 • 178500/62.5/25 • 179000/62.5/25 • 179500/62.5/25 • 180000/62.5/25 • 180500/62.5/25 • 181000/62.5/25 • 181500/62.5/25 • 182000/62.5/25 • 182500/62.5/25 • 183000/62.5/25 • 183500/62.5/25 • 184000/62.5/25 • 184500/62.5/25 • 185000/62.5/25 • 185500/62.5/25 • 186000/62.5/25 • 186500/62.5/25 • 187000/62.5/25 • 187500/62.5/25 • 188000/62.5/25 • 188500/62.5/25 • 189000/62.5/25 • 189500/62.5/25 • 190000/62.5/25 • 190500/62.5/25 • 191000/62.5/25 • 191500/62.5/25 • 192000/62.5/25 • 192500/62.5

吸入型类固醇，影响生长？

- 成长最需要的是：丰富的营养、充足的睡眠以及足够的运动
- 吸入型类固醇经肺部吸收，不经肠胃，把副作用减到最低
- 长期使用吸入型类固醇的气喘儿，其身高与其他健康儿童并无分别

平时照护

- 避免过敏原：防螨和戒烟
- 规则回诊追踪：每1~6个月
- 详细纪录病症和尖峰呼气流速值
- 正确使用药物方式和调整剂量

如何避免氣喘發作？



遠離過敏原小秘訣

1. 保持居家空氣流通
2. 家裡陳設裝潢以簡單為主
3. 一周換洗一次床單，枕套一周換洗兩次
4. 減少使用窗簾、地毯等布製品
5. 慎選除濕機、空氣清淨器、吸塵器等器具
6. 打掃時戴口罩
7. 住家每天清潔，久久一次大掃除易引起過敏

适合气喘患者的运动

- 能间歇性休息的运动为佳
- 游泳为第一选择
- 排球、羽毛球、体操等亦可考虑
- 避免在低温、干燥的环境下运动
- 冬天运动时最好用口罩覆盖口鼻，以吸入较温暖的空气

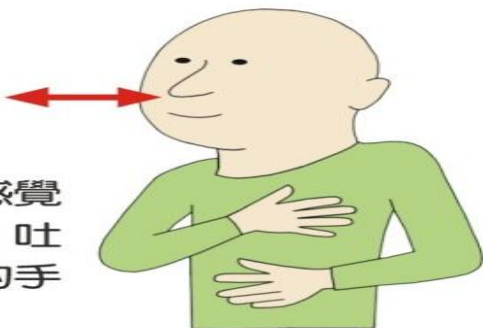
氣喘・慢性阻塞性肺病患者之伸展運動

呼吸練習

隨時都可以練習，每天至少三次，一次至少10分鐘，要常練習才能夠自由運用，在呼吸急促時才可控制自己的呼吸。

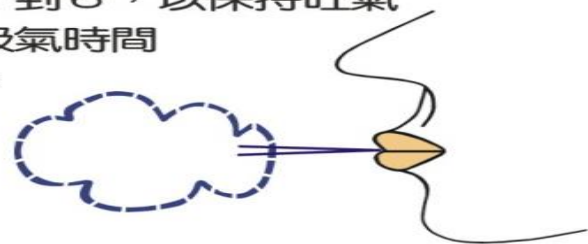
● 腹式呼吸：

將一手放在胸部，一手放在腹部，吸氣時感覺腹部的手升起，吐氣時感覺腹部的手下降。



● 噘嘴呼吸（圓嘴吐氣）：

用鼻子慢慢吸氣，由1數到3，再將嘴巴噘起來慢慢向前吹氣，然後默默數1到6，以保持吐氣時間是吸氣時間的兩倍。



甲、暖身期：伸展活動



1. 張口運動



2. 下顎運動



3. 頸部運動



4. 肩部運動



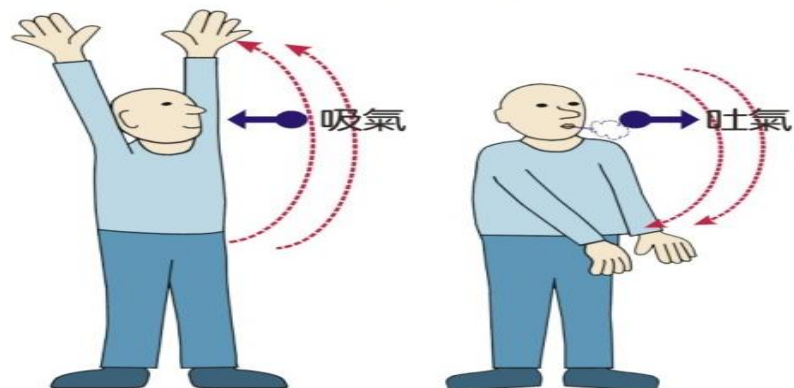
5. 擴胸運動



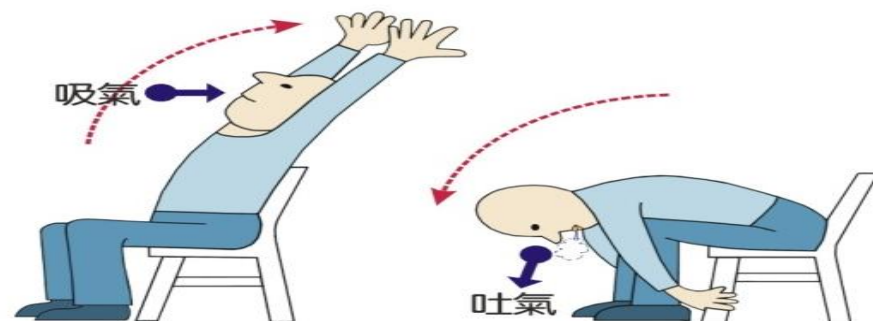
6. 側身運動

乙、活動期：韻律呼吸

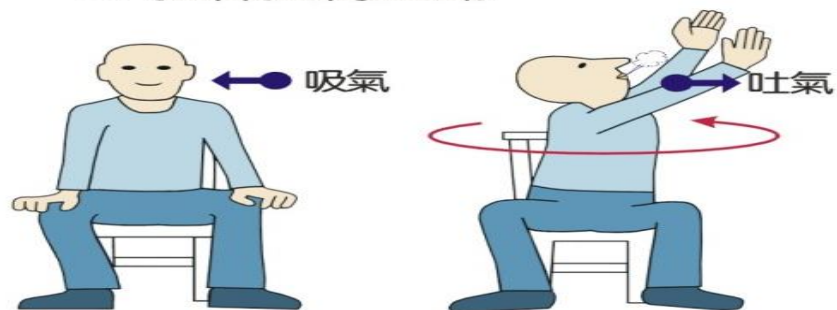
1. 手臂舉起運動



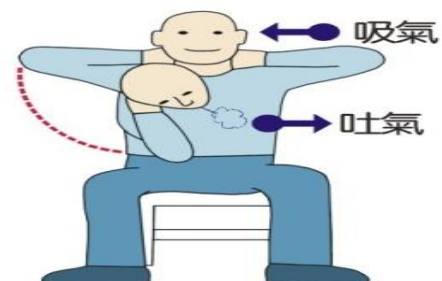
2. 身體前彎運動



3. 軀幹扭轉運動

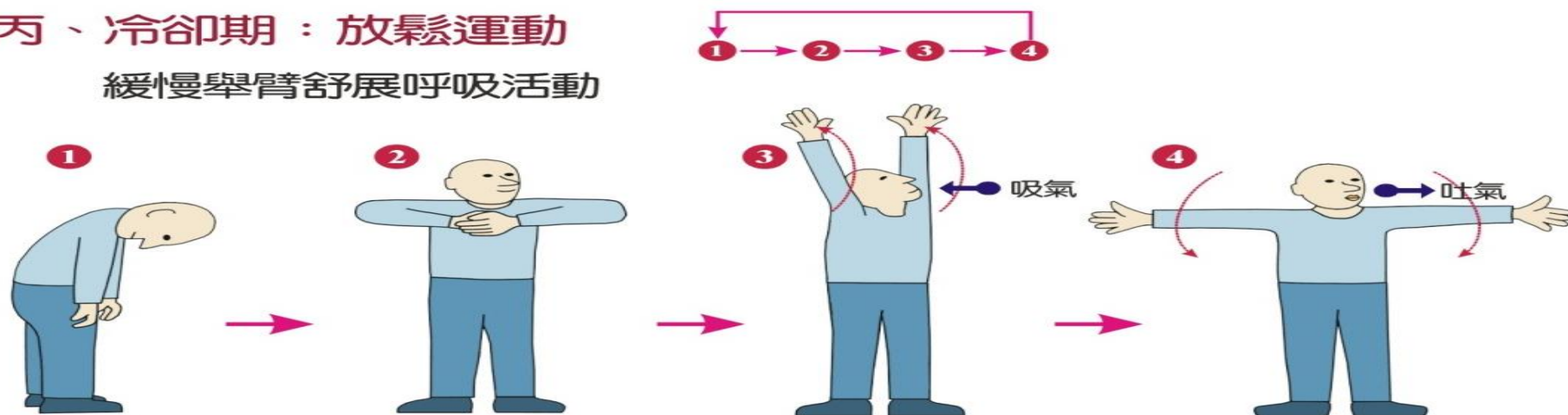


4. 頭頸臂部運動



丙、冷卻期：放鬆運動

緩慢舉臂舒展呼吸活動



气喘注意事项

➔ 情绪

勿过度激动、紧张、劳累、压力

➔ 生活

有氧运动增进肺功能、规律作息

➔ 居家

避免养宠物、使用地毯、绒毛玩具、二手烟、刺激性香精

➔ 运动

避免在寒冷或过干过湿环境运动、不用嘴巴呼吸

➔ 饮食

忌核果类、海产、冰品、油炸食物及硫化添加物

➔ 季节

季节变换期注意保暖
减少呼吸道黏膜刺激



中医对咳嗽的认识

常见
原因

六淫外邪犯肺，或脏腑功能失调，
肺气失于宣肃，肺气上逆则咳嗽。

六淫外邪：风、寒、暑、湿、燥、火

脏腑功能失调：肺为主，涉及肝脾肾

中医对咳嗽的认识

“有声无痰为之咳，有痰无声为之嗽”，
称之为咳嗽。

“五脏六腑皆令人咳，非独肺也”
《素问.咳论》

中医将咳嗽原因分：外感、内伤

常见咳嗽的中医分类

外感咳嗽

(新咳)

风寒 — 咳嗽新起，咽痒痰稀色白

风热 — 咳嗽新起，咽痒痰稠色黄

风燥 — 咽痒干咳无痰，或痰黏稠难出

内伤咳嗽

(久咳)

痰湿 — 久咳痰多色白，胃满大便时溏

痰热 — 痰多黄稠，口干饮水

肝火 — 痰少质粘，胸胁胀痛

肺阴虚 — 久咳痰少，消瘦盗汗

肺气虚 — 痰稀色白量多，畏风自汗

新加坡常见咳嗽中医辨证分型

- 急性咳嗽 (Acute Cough) 常见辨证分型：
 - 风热犯肺 (最常见)
 - 痰热壅肺
 - 风寒袭肺 (较温带地区少见，多与冷气环境或受凉有关)
- 慢性咳嗽 (Chronic Cough) 常见辨证分型：
 - 肺阴虚
 - 痰湿蕴肺
 - 肺气虚
 - 肝火犯肺 (多见于情志失调、压力相关患者)
- 新加坡属**高温、多湿**热带气候，因此咳嗽辨证以**热证、湿证**较为常见；而**寒证**相对较少，主要见于长期处于冷气环境或受凉后发病。

中医药如何治疗咳嗽:

针对病因、病理结果（痰、过敏）体质综合考虑

1. 辨证施治 —— 中药、中成药（内治）

2. 针灸治疗 —— 毫针、灸法、穴位按压（外治）

3. 食疗（汤水） —— 辅助、调理

中医辨证治疗咳嗽可选的中成药：

风寒咳：感冒葛根汤、止嗽散颗粒；

风热咳：银翘解毒片、板蓝根冲剂、蛇胆陈皮川贝末

风燥咳：感冒清热冲剂、川贝枇杷润喉膏

痰湿咳：顺气止咳化痰丸

痰热咳：三蛇胆川贝末、鲜竹沥水

肝火咳：罗汉果桑菊饮

肺阴虚咳：清音丸、养阴清肺丸、百合固金丸

肺气虚咳：补气定喘丸、玉屏风颗粒

咳嗽的穴位按压法

风寒咳：搓热手掌揉

双拇指揉按

搓热手捂压

风热咳：拇指交替按

风燥咳：拇指交替按

大椎

风池

天突

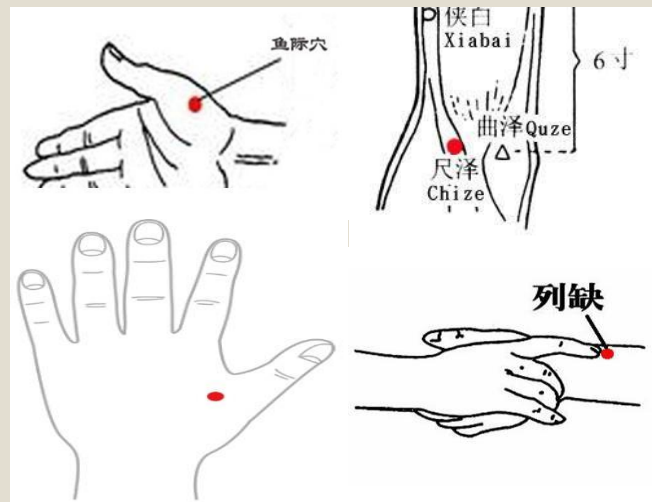
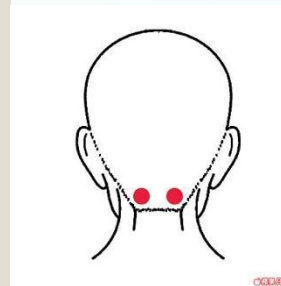
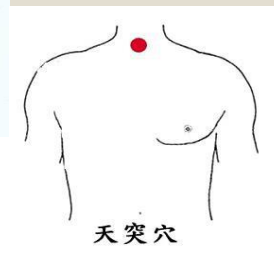
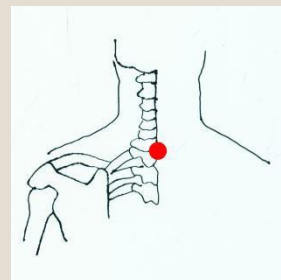
鱼际

尺泽

合谷

列缺

鱼际



咳嗽的穴位按压

痰湿咳：食指按压 丰隆

拇指按压 太渊

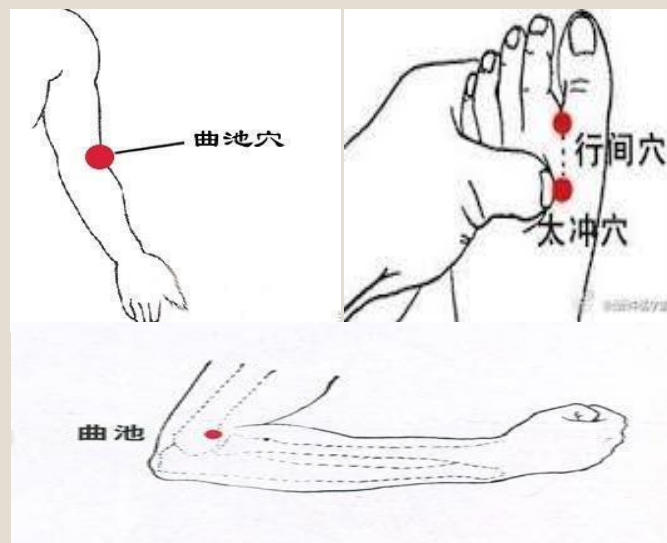
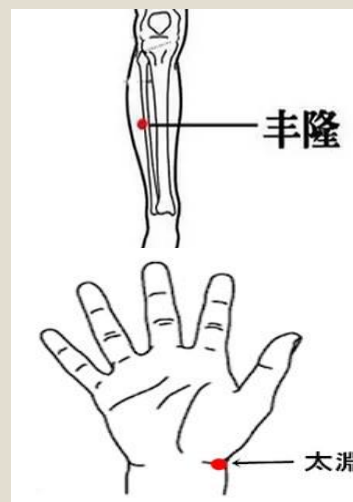
肺热咳：食指按压 丰隆

拇指按压 曲池

肝火咳：拇指按压 太冲

拇指按压 行间

拇指按压 太渊

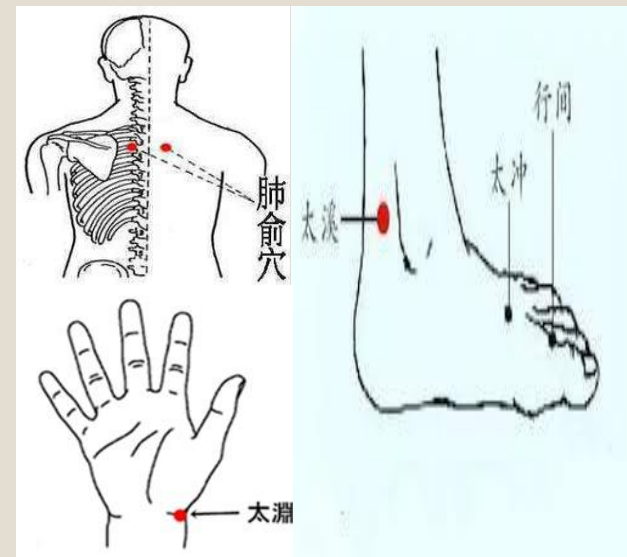


咳嗽的穴位按压法

肺阴虚咳：双中指按 肺俞

拇指按压 太溪

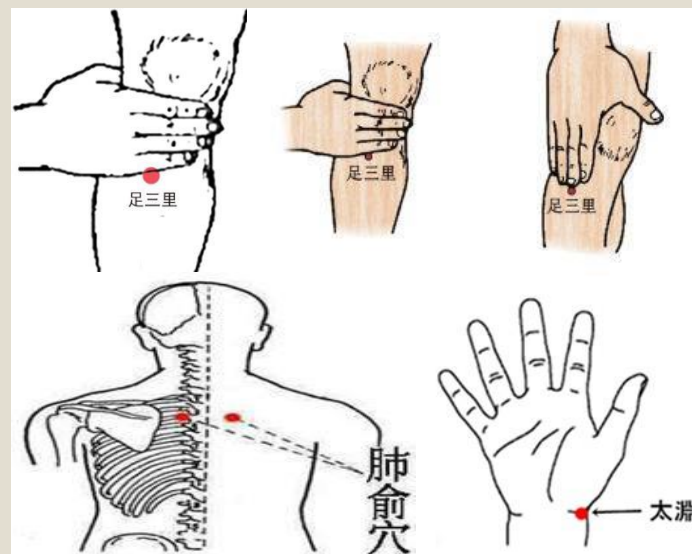
拇指按压 太渊



肺气虚咳：中指按压 足三里

拇指按压 太渊

双中指按 肺俞



咳嗽的饮食调治

风寒咳：杏仁萝卜汤



苦杏仁（打碎）6~10克，生姜3片，白萝卜100克切块，水煎服，可加少量白糖，每日1~2次。

风热咳：雪梨冰糖蒸川贝

雪梨一个去核，川贝母粉6克入雪梨内，加入冰糖3~4粒，隔水蒸半小时左右。将蒸透的梨与川贝母一起食入。

咳嗽的饮食调治

风燥咳：百合南杏煲猪肺

百合30克，南杏10克，猪肺1副，姜片少量煲汤



痰湿咳：淮山薏苡仁粥加白萝卜

肺热咳：罗汉果茶，鱼腥草白茅根饮



咳嗽的饮食调治



肝火咳：枸杞菊花茶

夏枯草12克 桑叶10克 枸杞5 菊花10克

肺阴虚咳：沙参玉竹莲子百合汤

沙参50克，玉竹、莲子、百合各25克，鸡蛋
1个，白糖适量。

肺气虚咳：冰糖燕窝南杏粥，五指毛桃人参煲瘦肉

面对这么多选择，
我们应该如何判断？



新加坡湿热天气下的呼吸系统养生

- 从气候特点来说，新加坡全年炎热潮湿、雨量充沛，温度变化不大，因此呼吸系统养生不宜只从“秋燥”角度理解，而应结合湿热、空调、冷热温差、雷雨天气及空气质量变化等因素。
- 在新加坡，长时间处于空调环境、频繁进出冷热温差较大的地方、饮食过于寒凉，或遇到闷热潮湿、雷雨前后天气变化，都可能影响肺气宣发肃降，诱发咳嗽、鼻敏感、喉咙不适、胸闷或气喘等问题。
- 中医认为，暑易伤气，湿易困脾；暑湿偏盛时，人容易感到疲倦、气短、胸闷、痰多或身体困重。因此，在新加坡护肺养生，不只是“润燥”，更重要的是清暑化湿、养气护津、避免过度寒凉，并保持呼吸道通畅。
- 对于有哮喘、慢性咳嗽、过敏性鼻炎或慢性阻塞性肺病的人士，更应注意避免诱发因素，按医嘱规律用药，并在使用中药、中成药、针灸或穴位按压前，先咨询新加坡注册的医生或中医师。

此暑湿之应，养气护肺之道也

- 新加坡常年湿热，天气闷热时，人体容易出汗较多，耗气伤津；若睡眠不足、工作压力大、饮水不足，或长时间处于空调环境，便容易出现口干、咽干、疲倦、心烦、睡眠不稳等情况。
- 《黄帝内经》强调顺应四时养生。对于新加坡这类热带气候，养生重点不在于明显的“春夏秋冬”转换，而在于顺应湿热环境，做到清心、护津、养气、避湿、护肺。
- 情绪方面，天气闷热潮湿时，人较容易烦躁、急促或疲倦。因此，应保持心境平和，避免过度劳累、熬夜和情绪激动。适量运动、规律作息、补充水分、保持室内空气流通，有助于维持气机舒畅和肺系功能。
- 因此，在新加坡的养生重点，是清而不过寒，动而不过劳，凉而不过冷，补而不过腻，使身体适应热带湿热环境。

老人在新加坡天气下的养生

- 老人家的身体调节能力较弱，在新加坡炎热潮湿的环境下，更要注意暑热、湿气、脱水、空调温差及空气质量变化对身体的影响。
- 暑热天气容易令人出汗较多，若饮水不足，可能出现疲倦、头晕、口干、心烦、气短或食欲下降。对于有哮喘、慢性咳嗽、慢性阻塞性肺病或心肺疾病的老人，闷热天气、雷雨前后变化、烟霾或空气污染，都可能令呼吸道症状加重。
- 老人家夏季及热带天气养生，应以**清暑、养气、护津、化湿、安神**为原则。日间应避免长时间暴晒，户外活动宜选择清晨或傍晚；室内空调不宜过冷，避免冷热温差太大；饮食宜**清淡而有营养**，**少吃过多冰冷、油腻、辛辣食物**。
- 家人的关心和提醒十分重要，例如提醒老人按时饮水、规律服药、避免中午外出、注意空气质量，并在咳嗽、气喘、胸闷或发热等症状加重时及时求医。对于老人而言，平安度过新加坡湿热天气，关键在于**防暑不贪凉，祛湿不伤正，护肺亦要养气**。

新加坡湿热天气饮食调护：少辛辣煎炸，清淡护肺养津

- 新加坡全年天气炎热潮湿，雨水较多，人体容易受暑热、湿气、空调冷气及冷热温差影响。因此，饮食养生不宜单纯强调“润燥”，更应重视清暑化湿、养气护津、健脾护肺。
- 在湿热天气下，饮食宜清淡而有营养，不宜过于油腻，以免增加脾胃负担，影响消化吸收。**辛辣、煎炸、烧烤、过甜及过于油腻的食物应少吃**，因为这些食物容易助热生湿，令人出现喉咙不适、口干、痰多、咳嗽或胃肠不适等情况。
- **咖啡、浓茶、酒精、辣椒、葱蒜、煎炸食品**等，若进食过多，容易耗伤津液或加重燥热感，应适量控制。天气炎热时，也不宜长期大量饮用冰冷饮品，以免影响脾胃功能，尤其是老人、儿童及体质较虚弱者更应注意。
- 可适量选择一些**清润、生津、养肺、化湿的食物**，例如**梨、苹果、莲藕、百合、银耳、冬瓜、绿豆、薏苡仁、山药及适量酸甜生津之品**。饮食原则应以**清而不寒、润而不膩、补而不滞、凉而不过冷**为宜。
- 对于有咳嗽、哮喘、鼻敏感、慢性肺病或长期服药的人士，饮食调护应因人而异。如考虑使用中药、药膳或中成药，应先咨询新加坡注册医生或合格中医师的专业意见。

喝茶养肺，清暑化湿

- 在湿热天气下，可选择较清淡的茶饮，如菊花茶、玫瑰花茶、罗汉果茶、麦冬茶、陈皮茶、薏苡仁茶等。
- 菊花茶有助清热；玫瑰花茶可帮助舒缓情绪；罗汉果茶较适合喉咙干痒或声音沙哑者；陈皮茶则较适合湿气较重、痰多或胃胀者。
- 但喝茶也要因人而异。浓茶、咖啡因较高的茶饮不宜过量，以免影响睡眠、心悸或胃部不适。
- 体质虚寒、容易腹泻、孕妇、长期服药或有慢性疾病者，如需长期饮用药材茶，应先咨询注册医生或中医师。
- 整体原则是：清而不寒，润而不膩，淡饮为宜，适量为佳。



玄麦甘桔茶

- 材料：麦冬4钱、玄参4钱、桔梗3钱、甘草1钱
- 做法：将以上材料洗净放入锅中，加1升水煎至400毫升去渣取汁即成
- 用法：每天2次，每次200毫升
- 功效：润肺利咽

清早喝粥：清淡养胃，健脾护肺

- 新加坡全年炎热潮湿，人体容易出汗较多，也常因空调、冷热温差、饮食寒凉而影响脾胃及呼吸系统功能。早上进食温热、清淡、容易消化的粥品，有助补充水分、养护胃气，亦可减少冰冷早餐对脾胃的刺激。
- 在湿热天气下，粥品宜清淡而不油腻、温和而不过补。可适量选用山药、莲子、百合、银耳、南瓜、薏苡仁、陈皮等材料，以帮助健脾、养胃、润肺及化湿。
- 若容易喉咙干、干咳少痰，可考虑百合银耳粥、沙参玉竹粥等较清润的粥品；若容易痰多、胃胀、身体困重，则可选择山药薏苡仁粥或陈皮瘦肉粥等较偏健脾化湿的组合。
- 宋代食疗专著《养老奉亲书》大力提倡粥品的好处，尤其甘蔗粥清热生津，对于便秘、肺燥咳嗽、心烦口渴有帮助。
- 但粥不宜加入过多糖、油炸配料、浓味肉汁或过量温燥药材。糖尿病、肾病、需要控制体重或血糖的人士，不宜长期大量进食白米粥，应按个人情况调整，并咨询专业意见。
- 总体原则：温而不燥，清而不寒，淡而有养，适量为佳。



润肺止咳汤

(2至3人份量)



川贝母



枇杷叶



桔饼



南杏仁



北杏仁



梨干



材料：

新鲜雪梨2个
或梨干30克、
枇杷叶40克、
南杏仁20克、
北杏仁10克、
川贝母15克、
桔饼2个



做法： 将材料洗净，放入2,500毫升水内，煲1.5小时即可。

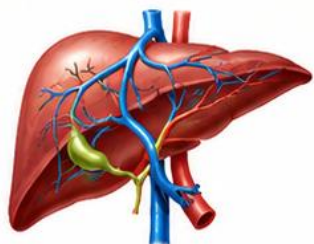


功效： 润肺止咳，适合秋天饮用，有效改善秋燥引起的咽干、喉咙痕痒、干咳少痰等症状。每周可饮1至2次。



禁忌： 不适合痰湿型体质人士。

青



养肝

效用

绿色食物有疏肝强肝的功能，是人体“排毒剂”。

代表食物



菠菜、绿豆、
奇异果

赤



养心

效用

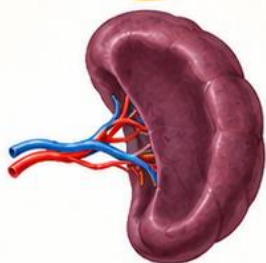
中医认为红色食物具有益气补血的作用。

代表食物



红豆、番茄、
红萝卜

黄



养脾

效用

黄色食物可助消化吸收，对脾、胃有利。

代表食物



香蕉、南瓜、
地瓜

白



养肺

效用

白色在五行中属金，入肺，利于益气。

代表食物



梨子、莲藕、
山药

黑



养肾

效用

五行中黑色主水，入肾，因此食用黑色食物有助补肾。

代表食物



紫菜、香菇、
黑芝麻

白色食物

以中医五行来看，白色食物有助养肺，多吃白色食物不仅能滋润肺气、缓解口干咳嗽以及支气管的不适，还能保养皮肤，让皮肤更漂亮。



食物

银耳、山药、白萝卜、白菜、高丽菜、水梨

润肺药材

肺怕燥，想要养肺，就要滋润它！平日可多选择养肺润燥的药材入菜或炖成食补，像花旗参可直接用水冲泡来喝，润肺补气，属于白色，不用怕上火，非常方便！



药材

花旗参、麦门冬、天门冬、玉竹、沙参、百合



夏季养生 

红色食物有助养心



番茄



防止血栓

番茄籽周围的黄色胶质，
有助减少血小板凝聚。



红萝卜



保持血管畅通

含维生素A等营养成分，
有助维持血管健康。



红苹果



有助调节血脂

含多酚类成分，
可帮助脂肪代谢。



红豆



养心补血

含铁质，能补益气血，
膳食纤维有助肠道健康。



红番薯



有助预防动脉硬化

含钾及多种营养素，
有助心血管健康。



山楂



有助调节三酸甘油酯

富含维生素，
有助血脂代谢。





宜清热利湿，健脾和胃



宜吃清利湿热的食物



莲子



赤小豆



薏米



绿豆



冬瓜



丝瓜



苦瓜



山药



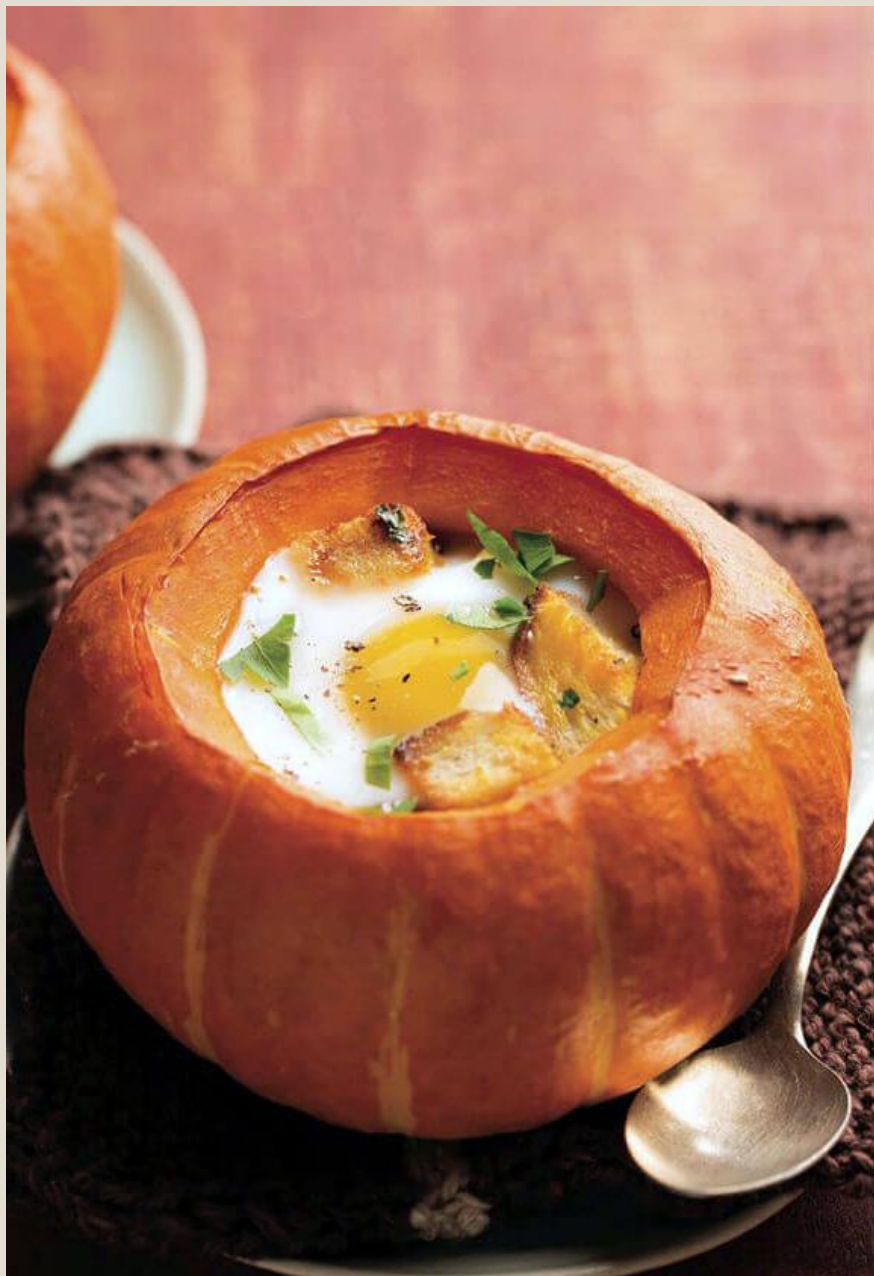
茯苓



清心火，解暑热：如凉拌苦瓜



注意：绿豆汤等寒凉品不宜空腹喝



南瓜

- 由于夏天人体的水份加速蒸发，身体容易出现燥热情形。
- 而南瓜具有润燥的功效，同时能给人以饱腹感，认为吃了南瓜能够储备过冬的能量。
- 且南瓜有丰富的β-胡萝卜素，其为维生素A的前驱物质，经体内吸收代谢后会转变为维生素A，而维生素A可以保护鼻、喉、肺等呼吸道黏膜的健康，促进黏液的分泌，增强机体免疫功能，使其不易受到感染。



蜂蜜

- 。蜂蜜性味甘平、质地温润，具有补中益气、养液安神、润肺的功效；可以治疗并改善大便干硬燥结、干咳久嗽、皮肤干燥无光泽等症状。
- 。但要注意的是，若是没有痰的干咳，蜂蜜的确有润肺止咳的效果；
- 。但咳嗽多痰时，就不适宜食用蜂蜜。



山药

- 。具有滋阴养肺功效。且含多酚类 and 花青素，可以调整代谢、润肤通肠。且山药淀粉含量低，约为16%，当成主食不易发胖。
- 。怎么吃：煮汤或磨泥拌饭均可。



银耳

- 。含多种氨基酸，可润肺生津、提神，有助于缓解皮肤干燥、搔痒。
- 。怎么吃：银耳炖冰糖，有润肺美容功效。



莲藕

- 清热疏郁，含钙、磷、铁及丰富维生素C，在《神农本草经》中被视为具有长寿功效的上品。
- 以中医观点来看，生藕、熟藕各有不同的功效。
- 生藕性味甘寒，可清热生津、凉血止血、散瘀，适用于口干舌燥及火气大的人；
- 莲藕煮熟后，性由寒转温，有健脾养胃、补气养血、止泻的效果，适合胃肠虚弱、消化不良的人食用。
- 俗话说荷莲一身宝，秋藕最补人，藕本身有润肺的功效
- 取秋藕榨汁，添加适量蜂蜜饮用，对于减轻秋季多发的肺燥干咳、咳血效果很好。
- 且鲜藕汁也可用来治疗咳嗽、哮喘和肺炎等呼吸系统疾病。热莲藕茶具有镇咳祛痰的功效。

不过，有些人吃藕宜限量

- 糖尿病患者不宜多吃，因为莲藕属于淀粉类，吃多可能使血糖不稳定
- 有消化道溃疡、容易胀气和大肠激躁症的人不要吃多，因为莲藕的纤维多，会促进肠道蠕动。
- 脾胃虚寒，如容易腹泻、胃口不佳的人，以及女性生理期时，最好避免吃性寒的生藕，而改吃熟藕，以免加重不适。



苹果

- 。苹果中富含维生素、有机酸、果胶及黄酮类化合物, 季节交替时吃它可预防感冒、降血脂等。
- 。苹果生食具有生津、润肺、健脾、益胃、养心等功效。
- 。而煮熟的苹果，煮过的果胶会起到吸附的作用, 从而有止泻的效果。



梨子

- 润肺止咳、清热解毒，有「天生甘露饮」之称。
- 对于秋燥引起的干咳、口渴和便秘效果不错。
- 历代中国戏曲名家保护嗓音的秘诀就是，每日饮用鲜梨榨汁滋润喉咙。
- 但脾胃弱者不宜多食。建议可以生食、榨汁（可加入甘蔗或蜂蜜，滋润效果更好）均可。加蜂蜜、冰糖川贝母炖煮，可用来缓解咳嗽症状。
- 但如果是虚寒湿体质（大便软稀不成型、脸色苍白、手脚冰冷、较爱喝热开水，一吃冷就腹泻），滋阴型食物如梨等不宜多吃。

芝麻



- 芝麻养阴润燥，有助因津液不足造成的便秘及皮肤干燥。
- 但已有发炎情形，如牙痛、肠胃炎或腹泻的人，不适合多吃。
- 怎么吃：磨粉泡茶或煮粥均可。



百合

- 清润甘甜，润肺养颜，并有止咳、镇静安神效果。鲜百合镇静安神效果好，干百合则具有滋补效果。
- 怎么吃：煮粥或拌炒。
- 但如果是虚寒湿体质（大便软稀不成型、脸色苍白、手脚冰冷、较爱喝热开水，一吃冷就腹泻），滋阴型食物如百合、白木耳、梨等不宜多吃。

