

冬季持续咳嗽怎么办？不妨试试中医辨证食疗

对话医生：金海浩
市三院中医科主任医师

冬季流感易发，中医预防方法真不少

健康卫士：郑丽
市四院儿科



钱菁璐 曹婷婷 杨玲

流感，属于中医温病学中的“风温”范畴。中医认为，“正气存内，邪不可干”“邪之所凑，其气必虚”，说明流感的发生与感染流感病毒有关，更与正气虚相关。因此，发病季节不聚集、保护好正气才能更有效地预防该病。那么，对于流感，中医有什么好的预防之法吗？

生活起居方面，“虚邪贼风，避之有时”，及时增添衣物。“饮食有节”，饮食要有规律。“起居有常”，作息要有规律。“精神内守，病安从来”“恐则气下，惊则气乱”，对流感产生恐惧之心，必导致气机紊乱，气郁化热，产生毒热之邪，更易招致外感。

饮食宜清淡，少食膏粱厚味之品，以免化生积热。在日常生活中，做一些简单、美味的小药膳，对预防流感也有帮助。

二白汤：葱白15克、白萝卜30克、香菜3克，加水适量，煮沸热饮。

姜枣苏叶饮：苏叶3克、生姜3克、大枣3个。生姜切丝，大枣切开去核，与苏叶共装入茶杯内，冲入沸水200-300毫升，加盖浸泡5-10分钟趁热饮用。

桑叶菊花水：桑叶3克、菊花3克、芦根10克，沸水浸泡代茶频频饮服。

薄荷梨粥：薄荷3克、带皮鸭梨一个（削皮）、大枣6枚（切开去核），加水适量，煎汤过滤。用小米或大米50克煮粥，粥熟后加入薄荷梨汤，再煮沸即可食用，平时容易“上火”的人可吃。

药物预防：藿香6克、苏叶6克、金银花10克、生山楂10克，每日1服，清水煎，早晚各一次。适宜儿童易夹食夹滞者，此类儿童容易“上火”，口气酸腐，大便臭秽或干燥。需要注意的是，预防感冒的中药不宜长期服用，一般服用3-5天即可。

中医认为，头部为诸阳之会，人体经脉的阳气在头面部交汇，按摩头面部的穴位能防治流感。每天早晨对迎香穴上下按摩18次，可以预防流感，减轻鼻塞、流涕症状；来回按摩太阳穴、风池穴直到发热，能减轻流感后头痛、颈项部不适等症状。

足浴不仅能起到预防流感的作用，还可以作为流感的辅助治疗，能够缩短病程，减轻病患痛苦。泡脚时加入具有祛风散寒、活血通络的中药包，泡脚水温为38℃-45℃，时长以15-20分钟为宜。

佩戴香囊源于传统医学的“衣冠疗法”，多用具有芳香化浊类中药，制成香囊，具有除瘴避秽的作用。目前，市四院推出了具有辟秽化浊、燥湿解毒功能的香囊，市民如有需要，周三下午可至该院门诊1楼儿科6诊室中医儿科进行咨询。



景梦瑶 杨玲

冬季，呼吸道疾病多发，咳嗽是普遍症状，不少患者的咳嗽症状会持续很长时间。虽然咳嗽是机体的保护性反射，本身不会引起肺炎，但是经常咳嗽，也会让患者倍感难受，影响正常生活。如何缓解咳不停的问题？中医有办法。

咳嗽是一种常见证候，引起咳嗽的原因很多，其性质有寒热、虚实不同，外感之咳多实，内伤之咳多虚。现介绍一些简单易操作的辨证食疗方案。

【风寒咳嗽】

表现：咯痰稀薄色白，头痛，鼻塞流涕，舌苔白，舌质淡红，脉浮。

治疗作用：疏风散寒，宣通肺气。

食疗方——紫苏粥：白米，常法煮粥，临熟时加紫苏叶10克。

【风热咳嗽】

表现：咳嗽痰稠或黄稠、咳痰不爽，咽痛，鼻流黄涕，发热，汗出，头痛，苔薄黄，脉浮数。

治疗作用：疏风清热，宣肺止咳。

食疗方——芦根粥：鲜芦根30克、白米50克，用1500毫升水煎芦根，取汁1000毫升，将米放入药汁中，煮粥食之。

【风燥咳嗽】

表现：干咳无痰，或痰少不易咯出，口舌干燥，苔薄而涩，脉数细。

治疗作用：疏风润燥，清肺止咳。

食疗方——桑杏饮：桑叶10克、杏仁5克、贝母3克、冰糖3克、沙参5克、梨皮15克，煎水代茶饮。

【痰湿咳嗽】

表现：咳嗽多痰，痰白而黏。胸脘作闷，食欲不佳，四肢乏力，苔白腻，脉濡滑。

治疗作用：健脾燥湿，理气化痰。

食疗方——陈皮杏仁丝瓜汤：陈皮10克、杏仁6克、老丝瓜10克，文火煮水，调少许冰糖服。

陈皮杏仁赤小豆粥：陈皮5克、杏仁6克、赤小豆30克、白米60克，煲粥服。

【痰热咳嗽】

表现：痰多稠粘或为黄痰，咳吐不爽，或咳吐血痰，胸肋胀满，或咳引胸痛，面赤，或有身热，口干欲饮，舌苔薄黄腻，舌质红，脉滑数。

治疗作用：清热肃肺，化痰止咳。

食疗方——雪羹汤：海蜇50克，用温水洗净，切丝；荸荠4个，去皮洗净切片。共放入锅中，加清水以大火煮沸后，改用小火煮10分钟，加食盐调味。每日服1次。

罗汉果饮：取干罗汉果1个，掰碎，开水冲泡，温浸5-10分钟后代茶饮。

【肺阴亏损咳嗽】

表现：干咳无痰或痰少，咯痰不爽，口干舌燥或见咯血，舌红少苔，脉细数。

治疗作用：养阴润肺，化痰止咳。

食疗方——沙参玉竹老鸭汤：沙参、玉竹、百合各15克，老鸭半只。将所有材料清洗干净后一起放入锅中，加入适量清水。武火煮滚后，改文火煲约两小时，肉熟烂后适量加盐调味，喝汤吃肉。

【肺脾气虚咳嗽】

表现：咳嗽声低无力，气短，痰多清稀，神疲，畏风，自汗，苔薄，舌质淡，脉弱。

治疗作用：补肺健脾，化痰止咳。

食疗方——百合太子参炖肉：太子参60克、百合30克、罗汉果半个、猪瘦肉500克（洗净切块）。药材及瘦肉洗净，入煲内加清水适量，两天炖食1次，喝汤吃肉。

“三九天”养生之“三九灸”

本期对话：陈永攀 市中医院治未病科



景晓轶 杨玲

“三九天”是一年中寒冷的阶段，此时行“三九灸”，能够助力提高和固护人体阳气、抵御寒邪。

“三九灸”主要适用范围

治已病。理论上，所有冬季易发的疾病都适合“三九灸”，其中以虚寒证、气虚证、阳虚证最为合适。

呼吸系统疾病。三九严寒，呼吸系统极易受到病毒侵袭，“三九灸”能够益气宣肺、祛风散寒，可以治疗呼吸系统疾病，尤其对过敏性鼻炎、慢性哮喘、慢性支气管炎等疗效好。取穴：肺俞穴、心俞穴、膈俞穴、膏肓穴、定喘穴、中府穴。

消化系统疾病。消化系统疾病大多由于阳气虚弱、气血不足所致。如中焦虚寒、虚寒性胃病、肠胃功能紊乱、慢性结肠炎、虚寒腹泻等，“三九灸”对此有不错的疗效。取穴：中脘穴、天枢穴、脾俞穴、胃俞穴、足三里穴、三阴交穴。

骨关节疾病。“三九灸”对颈肩腰

腿痛、肌肉疲劳等疾病能起到比较好的治疗和预防作用。如关节痛、骨质增生、关节炎，风湿等引起的各种虚寒性颈、肩、腰、腿痛等。取穴：阿是穴、膝眼穴、鹤顶穴。

治未病。重点调治亚健康状态，如慢性疲劳综合征、失眠、神经衰弱、抑郁、焦虑、疲倦、头痛、颈肩腰背酸痛等。对于免疫力低下、有慢性发作性疾病病史的亚健康人群，“三九灸”能起到防病保健的作用。

强身健体。通过“三九灸”，可以提高人体抵抗力，改善畏寒怕冷、容易感冒、手脚冰冷等症状。对夏季已做过“三伏灸”的人群，“三九灸”有巩固和加强疗效的作用。取穴如下。

背部：大椎穴、身柱穴、命门穴、风门穴、肺俞穴。

腹部：中脘穴、神阙穴、气海穴、关元穴。

腿部：足三里穴、三阴交穴、涌泉穴。其中，成人以神阙穴为主，可加灸命门穴、中脘穴、关元穴、足三里穴等扶正穴位。儿童以身柱穴为主，可加灸神阙穴等。

“三九灸”注意事项

每次“三九灸”的时间，一般成人30-40分钟，儿童10-20分钟即可。“三九灸”时间不宜过长，同时不要全身出

汗，灸到微微出汗的程度即可。建议最好上午10:00-11:00或者下午2:00-4:00进行。

“三九灸”要讲究过程，一般建议在“三九天”进行效果最好，治疗时不可半途而废。

“三九灸”期间不建议吃辛辣刺激的食物和寒凉食物，比如辣椒、生姜、冰淇淋、螃蟹等。

做“三九灸”时需要注意防寒保暖，避免感冒。灸后喝一杯热水，4小时内避免吹冷风、喝冷饮、碰冷水。

“三九灸”禁忌症

过饱过饥、醉酒、大汗淋漓，以及情绪不稳定的人不宜行“三九灸”。

不宜在身体敏感的部位进行艾灸，常见的部位有面部、心脏、血管等。

对于染病、高热、昏迷、抽搐或极度衰竭的病症人群，不宜进行艾灸。

孕妇及女性月经期不宜做“三九灸”。

患有心脏病、肺结核、支气管扩张、急性咽喉炎等疾病的患者不宜做“三九灸”。

严重心肺功能衰竭者不宜做“三九灸”。

实热、虚热体质的患者不适合进行“三九灸”。