

秋咳有多种 调理各不同



市民林女士一到秋季就咳嗽,时好时坏,持续了好长时间,各种食疗方几乎试了一遍,仍未痊愈。白露过后,秋意渐浓,很多人会出现咳嗽。

那么,导致秋天咳嗽多发的原因是什么?

主任医师王晓丽表示,引起秋天咳嗽的原因有很多,同是咳嗽,病因可能不同。按中医理论,咳嗽大致可分为燥咳、风热咳嗽、风寒咳嗽等情况,应先辨证准确再调理治疗,这样才能事半功倍,弄错了反而可能会越治越咳。

燥咳

秋燥引起的咳嗽,典型的症状是咽干、干咳无痰、咳声清脆、口唇干裂、容易手脚心热、夜间做梦。

这一类型的咳嗽早期可以多食滋阴润肺之品,如玉竹、百合、麦冬、杏仁、川贝等。

风寒咳嗽

白露过后,早晚气温下降明显,稍不注意就可能受凉,引起风寒感冒,带来寒咳。特点是咳嗽声音重,咳痰白,常伴有鼻塞、流清鼻涕、头痛、怕冷、肢体酸楚疼痛等感冒症状。

这种症状可以服用橘红丸、杏苏颗粒等。

风热咳嗽

风热感冒所引起的咳嗽通常伴

随有黄痰、咽喉肿痛、发烧、胸痛等症状。

风热咳嗽适合用枇杷类、川贝液、蛇胆类药物。

内伤咳嗽

秋燥季犯肺,有哮喘、支气管炎、肺气肿等基础疾病的人,更容易因外邪入侵而咳嗽。

内伤咳嗽的患者,可通过中医体质辨识,明确体质的类型,针对体质的偏颇有针对性地加强调养。

痰湿咳嗽

痰湿咳嗽多与体质有关,多为痰湿体质,这一体质的人群平时喜欢吃甜食或寒凉的食物,体内湿气较重。痰湿咳嗽的症状特点是痰多色白,或有泡沫痰,咳声较重。

治疗原则是燥湿化痰止咳,可以用陈皮、茯苓、生姜、杏仁煲汤或煮水喝,也可选择服用二陈丸、橘红颗粒等。

肺阴虚咳嗽

肺阴虚咳嗽多见于久咳后或热

病后的咳嗽。肺阴虚咳嗽因肺阴亏虚,表现有“燥”的特点,多见的症状是干咳无痰,或痰少而黏不易咳出,声音嘶哑、咽痒咽干等。另外,阴虚咳嗽大多病程长、午后黄昏咳嗽加重,或夜间时有咳嗽,咳嗽声轻微而短促。

肺阴虚咳嗽治疗调理原则是养阴润肺止咳,可用养阴的食材煲汤,如麦冬、银耳、百合、西洋参、杏仁等。

肺气虚咳嗽

肺气虚咳嗽表现为气短喘促、咳嗽无力,以乏为主,一动就出汗,常见于慢性气管炎、肺气肿病人。

对肺气虚咳嗽,可用党参、五味子、黄芪等药物治疗。

过敏性咳嗽

一到秋天,季节性的过敏性咳嗽也容易表现突出,气道敏感性增高根源就在于接触了过敏原,常表现为阵阵袭来的刺激性干咳。

中医认为,过敏性咳嗽多为气虚引起的,可以服用过敏煎、小青龙颗粒等。

防治秋咳 润燥也很重要

针对很多人秋天发生的燥咳,可采用宣肺润燥、养阴润肺的方法。

对较易出现咳嗽的人,这个季节身体要注意保持充足的水分。尤其是清晨起床和饭前,喝一杯温水或用淡盐水漱口,可以起到润喉防咳的作用。

多吃一些润肺水果,如梨、柚子、柿子、甘蔗、荸荠、苹果、橙子等。也可多吃银耳、芝麻、蜂蜜、鲜核桃等,以滋阴润燥。

另外,秋季应少吃冰冻及辛辣食物,冰冻、辛辣食品会刺激咽喉部,使咳嗽加重。

秋季气候干燥,可以使用加湿器或在房间内放置水盆,增加空气湿度,减少因干燥引起的咽喉不适。

适当的户外活动和运动可以增强人体免疫力,但要注意根据天气变化增减衣物,避免受寒。

(银宛)

LE HUO
LE HUO



(蔡廷/绘)

