

秋季咳嗽不止,中医教您“逃过咳嗽季”

健康关注

每年秋季,许多人会经历咳嗽的症状。在办公室、地铁和公交车等公共场所,常常听到“咳咳咳”的干咳声音。这种症状通常从喉咙干燥、疼痛或发痒开始,逐渐发展为频繁的咳嗽,且短时间内难以痊愈,老年人和儿童症状更为显著。许多人对此感到困惑并寻求解决方法。那么,为什么秋季容易出现咳嗽现象?如何区分不同类型的咳嗽?又应如何预防秋季咳嗽呢?

秋天为什么容易咳嗽?

1. 秋燥伤肺

许多人在秋季常出现咳嗽现象,但并无感冒或炎症的其他症状,仅表现为干咳,且无痰液产生。这种情况可能由秋燥伤肺引起。

从中医角度来看,秋燥是由秋季的燥邪引起,更易通过口鼻呼吸道或皮肤毛孔侵入肺部。因此,即使身体健康的人在秋季也可能出现喉痒、咳嗽等症。由于秋季燥邪盛行,肺脏喜润恶燥,因此秋季燥邪对人的伤害主要体现在肺部。

2. 冷空气刺激呼吸道

老年人和儿童等特殊群体因其免疫力较弱,在气候变换的季节交替期间,往往成为疾病易感对象。尤其是已有慢性肺部疾病的患者,其病情更易在此期间恶化。

3. 换季感冒

秋天的天气变化无常,昼夜温差较大。如果不及时治疗感冒,很容易发展成支气管炎或肺炎,导致咳嗽症状。

4. 咽喉炎

一些人在秋季会出现咳嗽现象,并伴随咽喉肿痛、干燥、痒症及异物感等不适症状。有时咳嗽严重时还会出现恶心和干呕的情况。这种情况可能由咽喉炎引起。

5. 秋季过敏性咳嗽

秋季出现咳嗽症状可能与过敏性咳嗽有关。此类咳嗽通常持续时间较长,并且容易反复发作,特别是在早晨起床、运动或情绪激动时症状会加剧。夜间咳嗽往往比白天更为严重,且咳嗽持续时间较长。

哪种咳嗽需要看医生?

留心症状特点

1. 咳嗽伴有发热,咳出黄色或绿色脓痰。可能存在肺部感染。
2. 咳嗽伴有胸闷和呼吸困难。可能患有哮喘、肺间质病变等疾病。
3. 痰中带血的咳嗽。需要排除肿瘤、支气管扩张、肺部感染及肺结核等病症。
4. 咳嗽伴有胸痛。需要排除肺栓塞、胸膜炎等病症。

注意咳嗽声音

1. 伴随有声音嘶哑或类似犬吠的咳嗽,常见于声带或喉部病变及肿瘤等情况,需尽早治疗。
2. 金属音调样的咳嗽,通常与纵隔肿瘤、主动脉瘤或肺癌相关。
3. 咳嗽结束时出现深长的类似鸡鸣的吸气性吼声,常见于儿童易感染的百日咳。

留意咳嗽时间

1. 持续咳嗽超过三周未见好转。通常情况下,普通感冒引起的咳嗽和急性鼻咽炎咳嗽应在三周内痊愈。
2. 反复发作或具有季节性的咳嗽。春季和秋季反复出现的咳嗽多为过敏性咳嗽,存在发展成支气管哮喘的风险,需在医生指导下进行规范化治疗。
3. 夜间后半夜睡眠中出现剧烈咳嗽。需排除由咳嗽变异性哮喘或心脏病引发的咳嗽。

三种咳嗽,对症拆招

外感咳嗽主要分为风寒袭肺证、风热犯肺证及风燥伤肺证。依据中医养生理论,食疗、拔罐、刮痧等传统中医疗法在缓解不同类型的

外感咳嗽方面具有显著疗效。

1. 风寒袭肺证

此证型表现为咳嗽声音沉重、咳出白色稀薄痰液、流清水鼻涕、头痛及畏寒发热等症状。在初期症状轻微的情况下,可以按摩列缺、尺泽和肺俞等穴位。具体操作如下:首先找到列缺穴(将双手虎口交叉,一手食指置于另一手桡骨茎突上,食指尖所达的凹陷处即为此穴);然后定位尺泽穴(屈肘后,在肘横纹中点的桡侧凹陷处);最后确定肺俞穴(位于背部第三胸椎棘突下方,左右各旁开两指宽度)。使用拇指指腹进行顺时针方向的揉按约50次,随后再用拇指指腹按压约20次,以感到酸胀为宜。如果咳嗽伴有大量痰液,请及时就医。

2. 风热犯肺证

表现为频繁咳嗽、咳痰不畅、痰液黏稠或呈黄色,并伴有鼻流黄涕、口渴、头痛和身热等症状。在初期,可以服用具有宣肺止咳功效的中药代茶饮。配方为:桑叶10克、野菊花10克、枇杷叶6克、桔梗10克,将上述药材置于茶杯中,用沸水冲泡10至15分钟后即可饮用。若连续使用3至5天后症状未见缓解,则建议前往医院就诊。

3. 风燥伤肺证

风燥引起的咳嗽通常表现为干咳且无痰,或者痰液较少且黏稠难以咳出,患者常伴有咽喉干痛和口鼻干燥的症状。燥邪侵犯的咳嗽,食疗是一种有效的选择,可以服用五汁饮(由梨100克、荸荠20克、麦冬10克、龙眼肉10克、莲藕20克及少量蜂蜜组成,将以上药物放入锅中煎煮30至45分钟,取汤作代茶饮)。另外,也可以尝试川贝雪梨。

秋季养肺八吃——哪些食物是“咳嗽克星”

1. 百合

百合具有增强肺部抗毒能力的功效,同时具备滋阴润肺、清心安神的作用,是一种兼具药用和食用价值的养生佳品。

2. 雪梨

雪梨具有润燥生津、清热化痰的功效,有助于保持呼吸道湿润,减少咳嗽和痰液的产生,常用于辅助缓解肺燥咳嗽及热病津伤引起的烦渴等症状。

3. 白萝卜

白萝卜具有清热解毒及润肺止咳的功效。生食有助于清热生津,而熟食则能消食化痰,从而减少咳嗽和痰液的产生,适合秋季养肺。

4. 马蹄

马蹄具有清热、润肺、凉肝及消食化痰的功效。在出现肺热咳嗽和痰液黏稠的情况时,适量食用马蹄会有缓解作用,不过马蹄虽好,也不适合大量食用。

5. 山药

山药具有益肺气、养肺阴的功效,也有利于增强脾胃的消化吸收功能。

6. 莲藕

“秋藕最补人”。在秋季食用莲藕,生食清热生津,熟食健脾开胃,既能润肺、清热、养阴,又能健脾养胃。

7. 罗汉果

罗汉果具有显著的清热功效,尤其在燥热伤肺的情况下,使用罗汉果泡水饮用,有助于中和体内燥热,滋润肺部。

8. 银耳

银耳作为常见的平价滋补食材,富含胶质,能滋阴润肺、养胃生津,减少干燥和炎症,是秋季润燥佳品,常与红枣、枸杞搭配炖汤。

想要预防秋季咳嗽,首先要谨遵外因,比如风、寒、热、燥等外界因素,其次要养成良好的生活习惯,比如早睡、合理饮食,不偏嗜某一种味道或食物,尤其是生冷寒凉、辛辣燥热、味厚黏腻的食物。最好的方法是了解自己体质,依据自身体质调整饮食与起居,做自己健康的第一责任人。

(滁州市中西医结合医院 张利红)

新知台

想要瘦 健康早餐怎么吃?

想要瘦成一道闪电,不要盲目节食。从一顿美味又营养的早餐开始,助您踏上瘦身之旅!
(大众健康)



《临床内分泌与代谢杂志》中的一篇文章指出,每天吃同样1400千卡能量食物的两组女性,丰盛早餐组比丰盛晚餐组减重更多。

拒绝零食诱惑 早餐是关键

吃好早餐的人会有很强的饱腹感,一顿丰盛的早餐,让你远离高糖、高脂肪零食的诱惑!

四大类食物 营养早餐的标配

满足谷薯类、鱼禽肉蛋类、奶豆类、蔬果类中的三类,就是营养早餐了!

谷薯类 碳水化合物的力量

谷薯类即主食,如馒头、包子、面包等;有条件者,可选红薯、燕麦、玉米等杂粮薯类。
注意:早餐应尽量避免油条、油饼及高糖高油点心。

鱼禽肉蛋类和奶豆类 饱腹又塑形

鱼禽肉蛋类和奶豆类,如虾、鸡肉等,以及豆腐、豆干等。它们提供了优质蛋白质,增强饱腹感。
注意:烹饪时避免煎炸、烟熏。

健康知识

什么是胆囊结石?

胆囊结石又称胆石症,是指胆道系统包括胆囊或胆管内发生结石的疾病。主要为胆囊结石,肝外胆管结石和肝内胆管结石。常与急性胆囊炎并存,为常发病和多发病。主要见于成年人,40岁以后发病率随年龄增长而增加,女性多于男性。

胆囊结石的病因和症状有哪些?

1. 病因:胆囊结石是综合性因素作用的结果,与雌激素分泌、肥胖、高脂肪饮食、糖尿病、长期肠外营养等有关。
2. 临床症状:大多数病人可无症状,称为无症状胆囊结石。典型症状为胆绞痛,只有少数病人出现,其他常表现为急性或慢性胆囊炎。

哪些人容易感染胆结石?

1. 体型肥胖:爱吃高脂肪、高糖、高胆固醇的食品或零食,这些爱好会导致人发胖,而肥

关于胆囊结石的“那些事”

胖是患胆结石的重要原因。研究表明,体重在正常标准15%以上的人,胆结石发病率比正常人高5倍。

2. 饮食习惯不良者:胆囊在人体中具有十分重要的生理功能,它通过吸收、分泌等运动方式,浓缩、储存和排出胆汁。研究发现,饮食西方化的人群摄入动物蛋白、动物脂肪和精制碳水化合物过多,胆固醇结石发病率高;以低蛋白、膳食纤维为主的人,易患胆色素结石。长期素食者胆汁酸的“肠肝循环”减少,而正常人由胆囊排入胆道的胆汁酸95%要被肠壁重新吸收。长期素食,也会使脂溶性维生素A、维生素E缺乏,胆囊上皮细胞的脱落增加,使胆固醇易沉积,从而形成结石的可能性增大。

3. 喜静少动:有规律的健身锻炼可以降低胆结石患者发作的频率,与不经常运动的人群相比,运动量多的人发生胆结石疼痛的危险可减少37%。锻炼不仅能通过提高高密度脂蛋白水平而降低胆结石突然发作的危险,还可以减少血液中的甘油三酯与胆石形成的关联。

4. 糖尿病患者:由于胰岛素分泌不足,不能有效地抑制脂肪分解。2型糖尿病患者常常患有肥胖、血脂紊乱和高胰岛素血症,会造成

肝内合成的胆固醇增加,胆汁中的胆固醇相应增加,与胆汁酸及磷脂的含量比例失调,胆固醇于是结晶析出,形成结石。

为了避免胆囊结石的发生,我们应该注意什么?

1. 有规律地进食是预防结石的最好方法,因为未进食时胆囊中充满了胆汁,胆囊黏膜吸收水分使胆汁变浓,此时胆固醇容易形成,胆汁的粘稠度亦增加,形成胆泥。
 2. 选择合理的饮食结构,避免高脂肪、高热量的食物。多食用高纤维的饮食,如新鲜的瓜果、蔬菜、粗粮等,以改善胆固醇的排泄,防止结石的形成。
 3. 保证摄入足够量的蛋白质,蛋白质是维持我们身体健康所必需的一种营养物质。据研究,蛋白质摄入量的长期不足,与胆色素结石的形成有关。因此,保证饮食中有足够的蛋白质,就会有助于预防胆色素结石的发生。
 4. 养成良好的卫生习惯,饭后便后要洗手,生吃瓜果必须洗净,搞好环境卫生等。
- #### 胆囊结石的治疗方式是怎样的?
1. 无症状的胆囊结石,一般不需预防性手术治疗,每6个月随访观察。无症状胆囊结石

出现以下情况应考虑手术治疗,结石数量多及结石直径≥2cm,胆囊壁钙化或瓷性胆囊,伴有胆囊息肉>1cm,胆囊壁增厚(>3mm),即伴有慢性胆囊炎。

2. 需要进行治疗的胆囊结石,首选腹腔镜胆囊切除术治疗,通过腹腔镜切除胆囊,缓解患者症状,还能预防胆囊癌的发生。如果患者病情复杂也可进行开腹胆囊切除术。

胆囊结石术后的注意事项有哪些?

1. 活动方面,术后4小时之后,协助病人取半卧位,会促进呼吸循环功能的恢复,减轻腹胀活动,有利于积液的引流,术后第一天可适当下床活动,促进肠蠕动,从而预防下肢深静脉血栓的形成。
 2. 饮食方面,术后通气后可从流质饮食逐步过渡到半流质饮食,最终恢复正常饮食。要少量多餐,进食低脂、高维生素、富含膳食纤维的饮食,不能进食辛辣刺激食物,避免引起伤口感染等,多食新鲜蔬菜和水果。
 3. 出院指导方面,告知患者胆囊切除后出现消化不良、脂肪性腹泻等情况,出院后如出现腹痛、黄疸、陶土色大便等情况应及时就诊,要定期到医院复查。
- (滁州市中西医结合医院 杨勇)

健康科普

养生强体和防治疾病一直是中医学的主要目标。中医学把人体看成一个复杂而完善的整体系统,同时人与自然、社会环境密切相关。人受自然环境的影响不完全是消极的、被动的,应采取积极主动的态度,顺势养生,防御外邪的侵袭,从而避免疾病的发生,延缓衰老。

《素问·上古天真论》中说:“立秋者,阴气始凝,阳气始消。”随着秋意渐浓,气候由热转寒,自然万物是阳气渐收,阴气渐长,由阳盛转变为阴盛的关键时期,是万物成熟收获的季节,人体阴阳的代谢也开始向阳消阴长过渡,秋季养生须顺应自然节气的节律变化,应由“春夏养阳”,转变为“秋冬养阴”。其气候特点是干燥,常称之为“秋燥”,燥邪伤肺,最易伤人津液,出现皮肤干涩、鼻燥、唇干、头痛、咽痛、干咳、手足心热、大便干结等,故秋季养阴润燥护肺对养生尤为关键。让我们开启秋季养生之

旅,迈入金秋吧!

一、早睡早起

《内经》记载:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清。”依照自然律则,秋季阳气开始收敛,阴气开始上升,早一点睡觉可调养人体中的阳气,以适应阴精的收藏;早一点起床,使肺气得以舒展,且防收敛太过。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血管等缺血性疾病发病有一定意义。一般而言,秋季睡眠以晚上9点至10点入睡,早晨5点至6点起床为宜,中午时分应注意午休片刻,有利于保养精气,睡前用温水泡脚,可助睡眠。

二、起居有度

现在早晚温差大,天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因而着衣要随天气变化而增减,要注意防寒保暖,否则会影响机体对气候转冷的适应能力。民间有“春捂秋冻,不生杂病”一说,适度的寒冷可刺激免疫力的提高,但是“冻”也有讲究,即要适度,不可死搬硬套,尤其对于老人、孩子以及慢性病患者,抵抗力弱,代谢功能下降,对天气变化十分敏感,更要及时增减衣物。如此有利于肺脏安

度金秋。

三、饮食清淡,防护护阴

中医认为,燥为秋季的主气,称为“秋燥”。每值久晴未雨,气候干燥之际,常易发生燥邪。由于肺主气、司呼吸,肺合皮毛,肺与大肠相表里,当空气中湿度下降,肺、大肠与皮毛首当其冲。燥邪易伤人体津液,若津液亏损,故无液以下济于大肠,而使大便干结难解。

在饮食调养方面,要按照《内经》所提的“秋冬养阴”原则,多吃些滋阴润燥的饮食,以防秋燥伤阴,比如银耳、甘蔗、燕窝、阿胶、梨、芝麻、藕、菠菜、乌骨鸡、猪肺、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等,以及百合粥、银耳粥、杏仁粥、莲子粥、坚果粥与芝麻糊等养生粥。尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物。秋季饮食还应“少辛增酸”,少吃辛辣食品,多吃一点酸味食品。饮食上还应注意暖腹,禁食生冷、油腻厚味之品。

秋燥,故要注意保持室内一定的湿度,并注意补充水分,秋季饮水一次不宜大量快速地饮水,要缓慢多次少饮,最好在清晨锻炼之前、晚上睡觉之前各饮200毫升,白天两餐之间可饮800毫升左右。

四、调畅情志

从五行的对应来看,秋季与悲忧的情志相对应,立秋后容易出现低落的情绪,这是由于秋季肺气比较虚弱,应主动去调节缓解“秋思”“忧郁”,应做到情志安宁,精神安定,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,同时还应收敛神气,思想上不要过分地活跃,以适应秋季气平的特征。尤其对于老年人来说,静心凝神,强身健体尤为重要,可以适当饮用酸枣仁茶、柏子仁茶等养心祛燥、宁心安神的药茶。

五、适当运动

秋季气温逐渐凉爽,不宜进行过度剧烈的运动,剧烈运动会损伤气血和津液,引起身体不适。可适量做有氧运动,如散步、太极拳、五禽戏或做呼吸吐纳、扩胸运动等锻炼,以似有汗出但不疲倦为度,有助于机体内气血通畅。运动一般在上午的7至9点,适当运动可促进血液循环,提高心肺功能,运动后记得多喝水,多吃梨、苹果、新鲜蔬菜等食物。

总之,秋天养生重在“养收之道”,如违背这个规律,则首先伤肺脏。同时,秋季阳气不收,到冬季阳气也不能潜藏,而阴寒过盛,会引发急性肠炎、慢性肠炎、胃肠功能紊乱等肠道疾病。(滁州市中西医结合医院 张继秀)