



# 春季咳嗽：辨清類型最重要

春季是咳嗽的高發季節，冷暖空氣勢力相當，氣候乾燥，氣溫多變，過敏原增多，這些因素刺激人體的呼吸道就會產生咳嗽、咯痰等症狀，此即為「春咳」。

治療春季咳嗽一般以清熱化痰，養陰潤肺為主。很多患者困惑於服用了各種咳嗽藥後，病情還是得不到緩解。有關專家認為，咳嗽是由多種原因引起的，單純止咳不一定有效，若想取得療效，應查找出引發咳嗽的原因，辨清咳嗽類型，在對症下藥的同時還應注意飲食。

文：張夢薇 整理

## 反覆咳嗽找到病因選對藥

### 類型1：風寒型咳嗽

**特點：**初期症狀類似感冒，先是流清鼻涕，之後是乾咳，幾乎沒有痰，還會發燒，舌苔發白。這種咳嗽大多是新發病症，不會持續很長時間，一般3-5天後就會好轉。

**提示：**這類咳嗽的中醫治療方法是疏風散寒，宣肺止咳。此外，應注意保暖，根據氣溫變化及時增減衣物。不宜吃涼性的食物，例如西瓜、梨等水果，這些食物會加重體內涼氣，使咳嗽不止。

### 類型2：風熱型咳嗽

**特點：**咳嗽變得劇烈，氣粗或咳聲發啞，好像有痰，但又咳不出，痰粘稠或稠黃，咳嗽時會出汗。舌苔薄黃，有時還伴有黃涕或發燒等症狀。這類咳嗽屬於急症，病程一般較短。

**提示：**雖然風熱型咳嗽的症狀與風寒咳嗽相似，但治療手段卻截然相反，治療方法為疏風清熱，宣肺止咳。首先應清熱、退燒，不宜食用熱性食物，例如荔枝、芒果等，可以多吃些梨、荸薺等。其次應根據體質服用相應的止咳藥。

### 類型3：痰濕型咳嗽

**特點：**特點是痰多，咳嗽反覆發作。尤其是早晨起床時咳嗽最為厲害，一般不會發燒，嗓子裡好像有痰但難以咳出來，一旦咳出，症狀就感覺減輕。

**提示：**患者大多是體內脾失健運，消化吸收不是很好。治療原則是從內而外調整，在清肺化痰的基礎上還需要一些健脾、理氣的調整。飲食上要注意不要吃太油膩、太甜並且容易生痰的食物。此外，注意保暖也非常重要。

### 類型4：痰熱型咳嗽

**特點：**咳嗽氣息急促，痰多質粘厚或稠黃，有時還會發燒，口乾總想喝水，舌頭發紅，舌苔薄黃膩，大便也比較乾燥。



■山藥粥是痰濕性咳嗽的「良藥」



■冰糖炖梨通常用於風熱咳嗽的治療



■紅棗白果煮水有潤肺止咳功效

**提示：**治療這類咳嗽時應從清熱疏肺、豁痰止咳入手。飲食方面不能吃太多熱性食物，例如魚、肉、熱帶水果等，應以清淡為宜。這類型的咳嗽與痰濕咳嗽又有區別，因此，治療重點應為清火，而不是補脾。

### 類型5：過敏性咳嗽

**特點：**咳嗽症狀表現得最為頑固，通常會持續幾個月，尤其在早上、晚上咳得更厲害，常常會影響休息。遇到冷空氣，就會打噴嚏、咳嗽不斷，但痰很少。

**提示：**感冒通常是這類咳嗽最主要的誘因，所以最重要的是預防感冒。其次是消除過敏原，可以適量地使用些抗過敏藥物，例如CLARITYNE等抗過敏藥物。在生活中應避免接觸容易引起自身過敏的物質。

咳嗽因風寒、風熱、風燥、痰濕、痰熱、陰虛、氣虛等原因而不同，而這些不同類型的咳嗽有不同的食療方法：

### 風熱、痰熱型咳嗽

**梨加冰糖：**挖去梨中間核後放入2-3塊冰糖，然後放入碗中，上鍋蒸30分鐘左右即可，有潤肺、止咳的作用。

**煮蘿蔔汁：**白蘿蔔洗淨後切成4-5片，放入小碗內，再加入大半碗水，放火上燒開後，改用小火煮5分鐘即可，對鼻乾喉燥的乾咳者效果較好。

### 風寒、痰濕性咳嗽

**山藥煮粥：**將山藥去皮，切成小塊放入粉碎機內，加半碗水，將山藥加工成糊狀，然後倒入鍋中，放火上煮，並不攪攪動，燒開即可，空腹食用。山藥有健脾、補肺氣、益腎精之效。

**紅棗加白果：**取紅棗、白果各數顆，放入小鍋中，加大半碗水，中火燒10分鐘即可，臨睡前服用。紅棗性溫，可益氣補氣、健脾胃；白果性平斂肺氣，定哮喘，有固腎的作用。對久咳不愈、反覆感冒、咳嗽、發燒者有效。

## 青島館

# 三款養生粥預防春季感冒

每到春季的時候，我們很多人都會注意自己的身體健康，但是有的時候春季比較容易出現風寒等問題，都是會讓我們的身體出現問題的，下面介紹三款春季養生粥幫你預防春季感冒。

### 地黃粥

原料：鮮地黃5,000克，白蜜、粳米、酥油各適量。

製作：地黃洗淨搗汁，每500克汁加入白蜜120克，熬成膏狀收貯，封好，每次用10克。將粳米約50克煮粥，粥熟時加入地黃膏10克，酥油少許。於每日早晚空腹食用。

功效：滋陰，養血，潤肺。適用於肺、腎陰虛，乾咳少痰，咯血，陰傷便秘等症。如為補腎肺用，可在粥中放入熟羊腎，切碎同食；如在粥中加花椒、薑則有溫中祛寒、回陽通脈之效。



■地黃有滋陰功效

### 防風粥

原料：防風12克，蔥白2克，粳米60克。

製作：將粳米洗淨加水適量煮成稀粥，加入防風藥液(提前煮好)，蔥白(洗淨切碎)，文火稍煮，調味食用。

功效：辛溫解表，祛風散寒。適用於外感風寒濕邪重者，症見發熱惡寒，頭痛鼻塞，周身酸痛等。因其能發表、祛風除濕，所以可用於老人周身骨節疼痛、頭痛目眩等症。食用時忌油膩、生冷之品。調味宜清淡。風濕熱痺症者不宜食用。



■防風可祛風散寒

### 紫蘇粥

原料：紫蘇葉6克，粳米50克，紅糖適量。

製作：沙鍋內加入適量水，放入紫蘇葉，煮沸1分鐘，去渣取汁備用。將粳米淘洗乾淨，另行燒水，加入粳米煮粥，待粥熟時，再加入紫蘇葉液和紅糖，攪勻即成。

功效：紫蘇葉味辛，性溫，有散寒解表、行氣寬中、解鬱化痰等功效，能擴張毛細血管，刺激汗液分泌而發汗，其浸液對流感病毒有抑制作用。紫蘇葉與粳米同煮，有和胃、散寒、解表作用。對於體弱者、偶感風寒者有效。風熱感冒、體質或咽喉腫痛者不宜食用。



■紫蘇散寒解表

## 醫訊

# 廣西「最大的藥用植物園」藥用植物活體保存數超過7400種

新華社電 2011年被英國吉尼斯總部認證為「最大的藥用植物園」的廣西藥用植物園，經過幾年集中建設，園區內藥用植物活體保存數增加到7400多種。

整個藥園參照中國傳統中醫藥學巨著《本草綱目》規劃建設，按照不同區域展示不同類別的藥用植物，因此也被稱為「立體的《本草綱目》」。2011年，植物園以物種保存數和保存面積被英國吉尼斯總部認證為世界「最大的藥用植物園」。

廣西藥用植物園主任繆劍華介紹，藥園剛開始建設時，園內保存的藥用植物活體物種只有2500多種，以後年年增長，截至2012年底廣西藥用植物園物種保存已達到282科1773屬7400多種，其中珍稀瀕危藥用植物710種。

中醫藥文化在中國傳統文化中佔有非常重要地位，但傳統中醫藥所依託的藥用動

植物資源近年來退化趨勢十分嚴重。「建立大規模的藥用植物種保存庫，進而實現對這些資源的深入研究，並通過成果轉化推進中醫藥產業持續發展，這是藥用植物園的責任所在。」廣西藥用植物園主任助理張占江說。

2012年廣西藥用植物園藥用植物活體種子保存達到4000份，離體保存達到220種，臘葉標本館藏達到15萬份。植

物園專家介紹，在特定溫度、濕度、光照條件下一些種子能夠保持活性20年以上，這為植物種質資源保護、生長特性和藥物特性研究、替代物種研究等贏得了更為充裕的時間。

繆劍華介紹，藥園擁有西南瀕危藥材資源國家工程實驗室，依託強大的種質資源保存庫，廣西藥用植物園如今每年可生產瀕危藥材種苗約3億株，可保障約50萬畝中藥材基地的種

苗供應。截至目前，藥園已經成功研究和推動了鐵皮石斛、廣豆根等藥材的大面積人工種植，建立了31個藥材示範基地，推廣種植惠及2000多戶農民。鐵皮石斛屬珍稀瀕危植物，民間視之為「救命仙草」，但過去人工種植成功率極低，如今在廣西桂平、容縣、凌雲等地均有成功的人工種植。



## 上班族肥胖 健康飲食三多三少

中央社電 上班族面臨體重過重或肥胖情形，營養師建議飲食謹守多蔬果、多高纖、多喝水，及少油脂、少調味料、少加工品，才是健康飲食。

大林慈濟醫院營養師王子南表示，根據國民健康局統計，職場中約有5成男性以及2成女性有過重或肥胖的情形。而三餐老是在外的勞動者，常為了趕工導致沒有定時定量飲食，長期下來可能導致慢性肥胖。

王子南指出，多數上班族也是外食族，許多外食特性具高油及重口味，若過度攝取高脂食物，食物中的脂肪除了易沉積在血管壁而降低換氧能力外，也會延緩胃排空，造成腸胃不適，另一方面鹽分高的菜，易促使血壓上升。

許多上班族工作疲勞時都會飲用濃茶、咖啡或藥酒，王子南說，若大量飲用，反而會造成腸胃負擔，影響睡眠素質，長久以來讓疲勞感加倍，工作效率每況愈下，建議每日至少飲水1500CC至2000CC促進新陳代謝。

主食方面，王子南建議，全穀類是富含纖維質及維生素B群的複合澱粉，因此每日主食可選擇1/3量的胚芽米、糙米、薏仁、小麥胚芽等全穀類食物，取代精製穀物。

三餐定時定量，攝取充足的熱量及營養素，選擇飲食謹守「三多三少」原則，多蔬果、多高纖、多喝水，以及少油脂、少調味料、少加工品，如此一來不僅能提升工作效率，更是上班族追求健康的最佳養生之道。