

**编者按:**每到季节更替时,很多人的身体会随之出现一些状况,比如令人“头痛”的头痛,挥之不去的感冒咳嗽,跟着气温一起上上下下的血压,该如何从容面对换季换出的小毛病?与此同时,红薯、萝卜、羊肉等冬季时令菜正是老百姓餐桌上的主角,关于这些平民养生食物,您真的了解吗?如果您对这些问题感兴趣,一定要关注本期《健康周刊》的特别策划,详见01至04版。



□记者 王振华 通讯员 刘晓霏 王小燕

### ●受访专家:

**赵继红** 市第一医院国医堂副主任医师  
**靳丽珍** 市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任、主任中医师  
**孙婵娟** 市第一中医院中医特色治疗科主任

不知不觉,已到冬季。随着冷空气的来临,身边感冒、咳嗽的人越来越多。记者走访我市多家医院发现,呼吸科的病人多了起来。对于常见的感冒、咳嗽,该如何调整饮食?如何选药?下面,就让我们一起看看专家给出的一些简单实用的妙招儿吧。

## 感冒

冬季天气变冷,人体阳气潜藏,健康的人只要注意饮食、保暖等,是可以安全度过的。但是对于一些身体调节能力弱,或者一些有慢性病的人来说,季节交替、温度变化就比较容易诱发感冒。

### ■不要一感冒就吃三黄片

感冒虽然常见,但很多人还是对它认识不清。赵继红说,感冒是可以自愈的,要保证清淡饮食,注意补充维生素C,多喝水,多休息,不用药物干预,给身体一个喘息的机会,一周左右就会好。现实情况是,有的人感冒了,就去药店买三黄片,买板蓝根。千万不要认为中药没有毒性,要知道“是药三分毒”,大家在用药之前一定要先搞清楚身体状况。如果用错了药,不仅治不了病,还会“诱敌深入”,引发更严重的后果。

### ■对症用药 干货在这里

感冒初期,流黄鼻涕、嗓子疼。这时候不要用太寒的药,可以用薄荷水、银翘片、夏桑菊等。如果症状3天不缓解,应立即停药,求助专业人士。

感冒初期,流清鼻涕、没有咽疼症状。应选用辛温解表的食物或药物,比如:熬姜汤、紫苏叶等。如果2天内症状得不到缓解,反而出现咳嗽,有清水痰,应立即就医。

## 咳嗽

咳嗽是气道黏膜清除外界物质或黏液、分泌物的自身保护机制。咳嗽分很多种,今天我们先说说感冒引起的咳嗽。咳嗽是感冒常见病症,同样的,如果用药不当,不仅不能止咳,反而会加重病情。

### ■选用止咳药 误区真不少

滥用抗生素:抗生素类药物主要是针对细菌感染,对病毒引起的咳嗽无效。咳嗽时滥用抗生素非但改善不了症状,反而会使细菌产生耐药性。有的人,只要咳嗽了,就会到药店买川贝止咳露、强力枇杷露,认为这是治疗所有咳嗽的好药。其实,中医将咳嗽分为热咳、寒咳、伤风咳嗽、内伤咳嗽等,因此止咳中成药也有寒、热、温、凉之分。不对症下药,则无法收到止咳的疗效。

### ■治疗咳嗽 注意食补养肺

俗话说:“三分治,七分养”。治咳嗽,应注意食补养肺。可以适当进食一些养阴生津之品,如百合、蜂蜜、梨、莲子、银耳、葡萄及各种新鲜蔬菜,少吃辛辣燥热之品。银耳大米粥、莲藕大米粥、山药大米粥,调入适量白糖或冰糖即可食用。

### ■治疗咳嗽的小方子

风寒咳嗽,多由风寒之邪侵袭,内郁肺气,肺卫失宣引起,主要表现为咳嗽,痰稀薄白,咽痒,常伴鼻塞,流清涕,打喷嚏,恶寒头痛,肢节酸痛,舌苔薄白等。

#### ●食疗方:

**百部生姜汁:**百部10克,生姜6克(拍烂),加适量水煎煮20分钟至30分钟,去渣取汁,调入蜂蜜少许,分次温服。

风热咳嗽,咳嗽不爽或咳声重浊,吐出的痰黏稠、颜色黄,有少量血丝,不易咳出,口渴,咽痛,鼻流浊涕;或伴发热,头痛,怕风,舌苔薄黄。

#### ●食疗方:

**桑菊杏仁茶:**桑叶9克,

菊花9克,杏仁6克(捣碎成泥),三者一起入锅加水煎,取汁,调入蜂蜜15克,即可温服。

### ■不想打针吃药 那就学点穴位按摩手法

虽然咳嗽本身并非坏事,它是身体的一种自然保护反应,但是反复咳嗽,还是会让人烦恼不已。久咳还伤肺,会破坏肺脏的正常生理结构。如果不想打针、吃药,不妨跟着孙婵娟,了解几大止咳穴位。

#### ●天突穴:

**取穴:**采用仰靠坐位的姿势,天突穴位于颈部,当前正中线上,两锁骨中间,胸骨上窝中央。

**功能:**宣肺止咳,降逆化痰。

**主治病症:**打嗝、咳嗽、呕吐、神经性呕吐、咽喉炎、扁桃体炎等。

**方法:**每天至少按摩3次,每次3分钟至5分钟。

#### ●肺俞穴:

**取穴:**一般采用正坐或俯卧姿势,肺俞穴位于人体的背部,第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处。

**功能:**调补肺气,补虚清热。

**主治病症:**肺经及呼吸道疾病,如肺炎、支气管炎、肺结核等。

**方法:**每天至少按摩3次,每次3分钟至5分钟。

#### ●膻中穴:

**取穴:**在胸部前正中线上,平第4肋间,两乳头连线之中点。

**功能:**宽胸理气,平喘降逆。

**主治病症:**胸痹心痛、腹部疼痛、心悸、心烦、呼吸困难、呃逆、咳嗽、气喘。

**方法:**每天至少按摩3次,每次3分钟至5分钟。可用拇指指腹沿天突穴,从上往下,顺势推3分钟至5分钟。



《洛阳晚报》扫码订阅



《健康周刊》扫码关注