



中医支招巧应对 天寒物燥咳不停

□洛健融媒记者 柴婧 通讯员 牛然 任倩

室外冷风呼啸,室内温暖干燥……近日,由于室内外温差、饮食不节等,不少人感觉嗓子、鼻子“不老美气”。面对冬日经常出现的上呼吸道症状,我们应该如何应对呢?

今天,“健康君”特邀我市中医专家来支招啦!这些简单的食疗或中成药用法,赶紧收藏起来吧!

●关注人群:
中年人

●关注重点:
防风邪、寒邪

●推荐人:

王小娣 河科大二附院洛龙院区中医科副主任中医师

●推荐词

身体素质比较好、没有严重基础病的中年人,出现上呼吸道感染症状,大多因为外感风邪、寒邪。

风邪、寒邪入体,可能产生不一样的变化。体质偏阳性的人,容易出现入里化热的情况,有咳黄痰、嗓子干疼、流黄鼻涕等表现,这时可以服用连花清瘟胶囊、蒲地蓝口服液等中成药。

如果体质偏阴性,外感后两三天还存在畏寒、流清鼻涕、咳稀白痰或泡沫痰等寒证表现,那就可以服用风寒感冒颗粒等中成药。

不过,更推荐大家的方法是尽早干预。比如感觉自己出门冲了风、着了凉,回家赶紧找50克生姜切成细丝,切三四段葱白,最好带着葱须,加适量水熬煮30分钟左右,煮成辣辣的一碗生姜葱白汤,喝下去发发汗,祛风散寒的效果很好。

有些人感冒后服用大量偏凉性的药物,后期就容易久咳。这时可以服用桔梗甘草汤。取等量或1:2量的桔梗和甘草,加适量水熬煮15分钟到30分钟后服用,也可直接用开水泡着这两种药材喝,能起到宣肺化痰的作用。

●关注人群:老年人
●关注重点:防感冒
●推荐人:邢国红 洛阳市第三人民医院(原铁路医院)中医科副主任中医师
●推荐词

对老年朋友,尤其是慢阻肺等疾病患者,到了冬天,最重要的事就是预防感冒。除了做好日常保暖工作,还要遵医嘱规律服药,根据个人情况,及时接种流感、肺炎疫苗等。

此外,有些中医防治方法也是有用的。比如可以服用玉屏风散、玉屏风颗粒、金水宝片等中成药,起到补益肺肾、提高免疫力的作用。其中,玉屏风散的主要成分是防风、黄芪和白术,可以去正规中药柜台购买这三种药材,每种抓一点儿来泡水喝,比喝中成药节省费用。

往年冬天有咳、喘等症状的老年朋友,最近可以做一些猪肺、羊肺汤来喝,汤中可加点应季的山药。

一旦出现轻微感冒、咳嗽的症状,可以服用小青龙颗粒、通宣理肺丸等中成药来缓解。

●关注人群:
青年人

●关注重点:
少熬夜、防上火

●推荐人:

王晓卓 瀍河区五股路社区卫生服务中心主治中医师

●推荐词

除了流感,对青年人来说,最常见的就是上火引起的感冒了。

如果您平时爱吃火锅、烧烤等,经常脸上爆痘、大便干结,感冒后出现口干、咽痛、鼻干等症状,可以服用双黄连口服液等中成药;如果有轻微的肺热表现,比如咳黄痰、口干、小便黄等,可以用芦根、桑叶泡水喝,芦根能清热生津,桑叶能清肺热、清肝火,这两种药材泡在一起,甜甜的很好喝;症状稍微重一点,可以加金银花、蒲公英。有一种常见的中成药——玄麦甘桔颗粒,家里可以备一些,比如出现口干、喉咙干痒、大便干结等症状,可以服用。当然,症状严重的话还是建议去看医生。

需要注意的是,一般来说,润肺的药都偏凉润,脾胃虚寒的人,不宜常服。

一汤一粥 养肺健脾

□洛健融媒记者 张宝峰 通讯员 杨开

入冬后,气温逐渐降低,人体阳气亦随之向内收敛。在饮食养生方面,应遵循养肺润燥、健脾养胃的基本原则。洛阳新里程医院中医科主治医师余跃臣推荐了两道适合近期食用的药膳。

●萝卜雪梨瘦肉汤

食材:白萝卜300克,雪梨200克,瘦肉300克,姜片、盐适量。

做法:

- 1.瘦肉洗净切块,焯水后捞出备用。
- 2.白萝卜去皮洗净,切成小块;雪梨去皮去核,切成小块。
- 3.将瘦肉、白萝卜、雪梨、姜片放入锅中,加入适量清水,大火烧开后转小火炖煮约1小时。

4.最后加入盐调味即可。

功效:润肺止咳,清热化痰。白萝卜和雪梨都有润肺止咳的作用,瘦肉能补充蛋白质。此药膳适合因气候干燥而出现咳嗽、咳痰等症状的人群食用。

●白果莲子粥

食材:白果10克,莲子20克,大米100克,冰糖适量。

做法:

- 1.白果去壳去心,莲子去心洗净;大米淘洗干净备用。
- 2.将大米、白果、莲子放入锅中,加入适量清水,大火烧开后转小火煮约30分钟。

3.根据口味加入适量冰糖调味。

功效:敛肺定喘,健脾止泻。白果具有润肺止咳的作用,莲子则能健脾益肾。此粥适合秋燥引起的咳嗽、腹泻等症状。

■温馨提示:

药膳虽好,但并非人人皆宜。选择药膳时,应根据个人体质和健康状况,适量食用,必要时咨询专业医师的意见。

