

中医经验谈

# 咳嗽不能见咳止咳 先了解这五大原则

本报记者 陈艳阳 通讯员 王鑫

进入冬季以来,不少医院门诊、急诊接诊的咳嗽、呼吸道感染疾病患者明显增加。中医认为,“肺为清虚之府,一物不容,毫毛必咳”,咳嗽有时是人体驱邪外出的一种防御性表现,湖南中医药大学第一附属医院门诊内科主任、主任医师谭超提醒:治疗咳嗽不能简单地见咳止咳,必须根据不同病因,辨清证型,遵循以下原则选药。

## 首辨外感内伤

在中医临床上,咳嗽的治疗应先辨证,首辨外感内伤。

外感咳嗽起病急、病程短(3周以内),常伴有恶寒发热、鼻塞、流涕、喷嚏等肺卫表证。急性咳嗽、呼吸道感染疾病相关的咳嗽就多属外感咳嗽,治疗上当以祛邪利肺为原则,不能见咳止咳。不宜服用诃子、五味子等中药,或沙参麦冬汤、养阴清肺丸等敛肺收涩的药物,以免留邪致咳嗽迁延不愈。

内伤咳嗽常反复发作、病程长(2年以上),多伴有脏腑见证。比如痰湿咳嗽痰多、稠厚,常伴有形体偏胖、疲乏、食少、便溏等脾虚的症状;肝火犯肺则干咳、絮条状痰,常伴有烦热、口干苦、胸胁胀痛等肝郁化火的症状;肺阴亏虚者干咳、少痰,常伴有颧红、潮热、盗汗、手足心热等阴虚的症状。对于这些情况,要在缓解期辨证,针对脏腑进行调治。

## 外感咳嗽辨寒热燥

外感咳嗽,多是受了风寒、风热、风燥等外邪侵袭,这时,辨明是风寒还是风热咳嗽,是否夹燥至关重要。

风寒咳嗽一般会喉咙发痒,痰稀色白,或伴有鼻塞、流清涕、头痛、肢体酸痛等症状。这时应当选择疏风散寒的药物,如

小青龙颗粒、通宣理肺丸等,痰多者还可选用蛇胆陈皮口服液。而风热咳嗽一般比较剧烈,咽喉肿痛,痰黏发黄,甚则声音嘶哑,或伴有流黄涕、口渴、头痛等症状。这时应当选择疏风清热的药物,如桑菊感冒片、清肺丸、清肺抑火化痰丸、牛黄蛇胆川贝液等。此外,六气之中又以燥邪最易伤肺。人体感受燥邪之后根据体质和发病季节不同,发为温燥(风热燥)或凉燥(风寒燥),在风寒、风热咳嗽的基础上还有咽干咽痒、干咳作呛,甚至痰中带血等特点。对于凉燥咳嗽推荐用杏苏散,温燥咳嗽推荐用桑杏汤治疗;还可以喝点蜂蜜水,或者秋梨膏、蜜炼川贝枇杷膏润肺化痰止咳。

## 辨咳与痰

### 听咳声

从咳的声音可以判断出证型的不同。

总的来说,一是咳声有力无力分虚实,声低气怯的属虚,洪亮有力的属实。二是咳的性质,如果咳声重浊,其音不扬,一般是风寒咳嗽或痰湿咳嗽;如果咳声音调高,气息粗,频频发作,则可能是风热咳嗽。三是咳的时间节律:白天咳嗽频剧多为外感咳;夜间咳嗽多虚寒,还要和哮喘相鉴别;晨起咳嗽频剧多痰湿或痰热;而午后、黄昏咳多与肺燥、阴虚有关。



### 察痰液

审察痰的特点——重点是色、质、量、味。

一般来说,痰质稀薄者多属寒;痰质黄稠者多属热。咳嗽者若少痰或无痰,多属燥热、阴虚;痰多者常属痰湿、痰热或虚寒。痰中有腥味为痰热,可选择羚羊清肺丸、牛黄蛇胆川贝液等,或在饮食中适当加入鱼腥草;痰味甜多属脾虚,痰味咸多属肾虚,需请中医师辨证施治。

对于有痰、痰多的咳嗽,尤其不能见咳止咳。比如有些孩子感冒发热治疗后咳嗽总是不好,吃饭胃口也不好,总要把痰咳出来才舒服。对于这类咳嗽,重点是要把痰治好,健脾理气化痰止咳的二陈汤、六君子汤常有不错的疗效。

### 明诱因

关注一下咳嗽加重的原因也很重要。如阴雨天或饮食后加重的多痰湿、痰热;受情绪影响加重的多与肝火、气火有关;遇劳累、受凉加重的多虚寒。对于上述情况,调重于治,适当运动,清淡饮食,健脾化痰;调畅情志,不过喜过悲;劳逸结合,防风冷会显得更为重要。

## “顽痰生怪病” 浑身乏力舌头胖大,可能是这个原因!

你是否浑身乏力不得劲,舌头胖大两边齿痕,大便不成形,排便不干净……这有可能是痰湿体质!

中医认为,“百病皆由痰作祟”“顽痰生怪病”。痰湿体质会导致很多健康问题。如头晕、嗜睡,头发、皮肤出油,易肥胖,胃口不好,疲劳乏力,痰多。痰湿体质的人,日常应该怎么调养呢?

### 饮食调养

饮食宜清淡。多吃一些能帮助身体排湿、健脾助运的食物,如薏米、扁豆、花生、白萝卜、洋葱、冬瓜、紫菜、生姜、金橘等。少食油腻、甜品及寒凉之品;还要少吃肥肉、油炸食品、糖果、果脯和碳酸饮料等。

### 起居调护

1. 多晒太阳 多进行户外活

动,晒晒太阳,让身体阳气更足。

2. 居家干燥 家里保持干燥,衣服要选透气的。潮湿天气少出门,避免淋雨受寒。

3. 坚持运动 比如散步、慢跑、打球、游泳或者跳舞,帮助阳气升发,特别是下午2~4点阳气旺的时候运动更好。

### 穴位保健

经常敲打双腿外侧两侧足阳明胃经(每天50~100下)。或用艾灸神阙穴、命门穴,每次10~15分钟,注意不要太烫。神阙穴,在脐中部,脐中央。命门穴,位于腰部,当后正中线上,第2腰椎棘突下凹陷中。

长沙县妇幼保健院中医内科  
副主任医师 文雅 钟淑华

## 蛇的药用价值高

2025年是蛇年。蛇的种类繁多,但能食用的只有10多种。中医学认为,蛇的全身都是宝,皮、肉、骨、鞭、肝、脑、血、毒液、胆汁等都具有特定的药效,同时还可制作成各式可口的佳肴。

蛇皮 药名蛇蜕。蛇皮和其他中药配伍,可用于体质虚弱、白癜风、化脓性指头炎、腮腺炎、疔肿、恶疮、骨疽等病的治疗。

蛇肉 蛇肉具有祛风湿、散风寒、舒筋活络、止痉止痒等功效,临幊上可辅助治疗风湿性关节炎、麻风、癰疮、小儿惊风、疥癬等病症。

蛇胆 具有清肝明目、止咳化痰、驱风祛湿、杀虫、清热明目、活血通络等功效,主治咳嗽多痰、赤眼目糊、风湿性关节痛等病。

蛇脑 蛇脑与天麻、三七等名贵药材配合,有祛头风、治偏头痛等作用。

蛇骨 蛇骨加中药材煲汤饮用,可祛风湿,对四肢无力、腰酸腿痛等有较好的疗效。蛇骨还可用于治疗痢疾、久疟劳疾、疔疖等。

蛇鞭 雄性蛇的生殖器官,具有较强的壮阳安肾、健胃作用。可用于治疗阳痿、肾虚、耳鸣、慢性睾丸炎、妇女宫冷不孕等病症。

蛇油 蛇油除可食用外,还可防治皮肤干裂、冻疮,有养颜防衰、消除疲劳的功效。

王志广



## 定点介入治疗后 痛症解除了

家住浏阳市古港镇65岁的刘阿姨,近日因搬重物扭伤了腰,稍微活动一下就疼痛难忍,甚至咳嗽、转身都有困难,非常难受。笔者接诊后,仔细询问了刘阿姨的病情,并为她做了全面的检查,考虑为腰椎退变、腰肌劳损引起的腰部疼痛,建议行定点介入治疗。

根据刘阿姨的情况,我综合选择了双侧肾俞穴、双侧腰阳关穴及阿是穴行定点介入治疗,每天1次。肾俞穴是足太阳膀胱经的常用腧穴之一,位于第2腰椎棘突下,旁开1.5寸,主治腰痛、生殖泌尿疾患、耳鸣、耳聋;腰阳关穴在腰部,当后正中线上,第4腰椎棘突下凹陷中,主治腰骶痛、月经不调、带下、遗精、阳痿、下肢麻痹等。阿是穴的取穴方法是以痛为腧,即人们常说的“有痛便是穴”。连续治疗3次后,刘阿姨腰部疼痛症状明显缓解,可以自由活动转侧,5次后不适症状消失。

关节疼痛每个人都有可能遇到,病因多种多样。定点介入疗法属于中西医结合治疗,采用可控制软组织炎症的中成药及独特的定点穿刺技术,使药物准确地介入到所需治疗的病变部位,以达到治疗风湿与骨关节病炎症并进而解除软组织痛症的目的。该方法以细针准确介入全身所有关节、脊神经出口、皮神经出口、椎管内、筋膜及腱鞘组织为基本特征,具有组织损伤小、无神经毒性、痛苦轻微和疗效确切的特点。

浏阳市古港中心卫生院外科主任  
易仁林