

# 中秋时分谨防秋燥咳嗽

## 江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳教授

中秋时分,气候渐渐干燥,同时早晚凉爽,因此目前的气候特点是“燥”、“干”和秋风凉气。此时人们最易患“秋燥咳嗽”,若治不得法常迁延数月难愈,此时胸片等影像学无异常发现,医学上称慢性咳嗽。

### 慢性咳嗽多求治中医获愈

假如原来有慢性咽喉炎、过敏性咳嗽病史者,此时更易出现干咳,口唇干燥,咽喉干痒,或有痰梗咽喉,且越痒越咳,甚至咯血诸证;如原有过敏性鼻炎病史者,此时随着秋风渐紧,也可出现晨起喷嚏连作,夜间呛咳不止,有时可出现喉间如有水鸡鸣声等表现。临床观察,这类病人运用抗菌素、解痉药物、抗过敏药物疗效不显,而中医从清燥润肺、祛风利咽等方药治疗往往可以获得显著效果。

最近在门诊就遇到大量这类慢性咳嗽患者,有的合并慢性咽炎,有的属于过敏性咳嗽,有的属于咳嗽变异性哮喘、胃食道返流,还有的是鼻炎后滴流综合征所致,服用消炎药、解痉药和抗过敏药物疗效甚微求治于中医而获愈的。

中医认为当下秋季慢性咳嗽主要因秋季天气干燥,易遭风燥侵袭,导致肺失清润之职,肺气上逆作咳。现代医学认为与秋季气候干燥加之花粉较多,早晚温差加大,易于受凉刺激,导致气道反应性异常有关。因此,一旦咳嗽,应立即进行相应检测,明确病因,对症治疗。中医针对秋令慢性咳嗽一般采用清润利咽、温润祛风等法治疗,如果出现一派

“温燥”咳嗽表现(干咳、呛咳、咽痒、咽干、口鼻干燥等症)时可选用清代名方桑杏汤(《温病条辨》)加减:桑叶10克、杏仁10克、南沙参15克、浙贝母10克、山栀10克、僵蚕10克、桔梗5克、生甘草5克等;如果表现为干咳、怕冷、鼻塞、舌干等“凉燥”症时,可以选用杏苏散加减:药用苏叶10克、荆芥10克、杏仁10克、陈皮6克、紫菀10克、前胡10克、百部10克、生姜5克、大枣10克、蜂蜜10毫升等。若合并喷嚏、喉鸣等,可加用麻黄4克、防风10克、辛夷6克、柴胡6克、乌梅6克等治疗。每日1剂,日服2次,一般1-2个疗程皆可获效。

### 自制药膳防秋季干燥慢咳

一旦患上秋令慢性咳嗽,除了明确病因、辨证服用中药外,还可自制一些润肺利咽药膳,对防治秋令慢性咳嗽具有积极作用。

**桑叶菊花茶** 取桑叶10克、菊花10克、青果10克,洗净晾干,置于开水中浸泡20分钟,分次当茶饮,具有润燥利咽作用,可用于慢性咽炎患者秋令久咳、咽痒、咽干、咽痛患者;

**沙参百合粥** 取南沙参15克、杏仁10克、百合15克,洗净用纱布包扎,与粳米100克一起熬煮成粥,去除药袋,即可食用,日服2次,具有养阴润肺、去燥止咳作用,适用于慢性

干咳、唇干舌燥者;  
**姜枣饮** 生姜5克、大枣10克、紫菀10克,加水适量煎煮,去渣,加蜂蜜30毫升冲服,日饮2次,具有温肺润燥止咳作用,适用于晚秋凉燥表现干咳久作、受凉加重、鼻塞、怕风者;

**萝卜山药炖乌骨鸡汤** 取白萝卜30克、山药30克、乌骨鸡(去毛、内脏,洗净)1只,加适量水共炖至鸡烂,加适量食盐即可食用,具有润肺健脾、止咳化痰作用,又适用于老年人久患咳嗽、咯痰不尽、气短乏力者;

**雪梨止咳膏** 取鲜百合100克、银耳100克、秋梨3只、玉竹60克、白萝卜60克、南沙参100克、桑葚100克、鲜藕60克、川贝母50克、橘红50克、莲心60克、胡桃肉60克、杏仁100克,上药加水煎煮3次,去渣取汁,加入冰糖、蜂蜜适量慢慢收膏,每次2-3汤匙,日服2次,具有滋阴润肺、生津化痰、止咳润燥之功,适用于各类慢性久咳、阴虚肺燥者。

在饮食上还需尽可能少吃辛辣辛热食物,以免加重秋燥症状;有过敏病史者螃蟹海鲜等也不宜食用,以免引起过敏致咳。另外,由于秋凉温差加大,要及时注意气候变化,以防感冒诱发凉燥咳嗽。此外,咳嗽的病因多种多样,对于久咳不愈的患者,不要随意服用止咳化痰药,一定要查清病因后再对症治疗。



## 秋分后养生重“平衡”

漫长的秋天是一个十分奇妙的季节。以秋分为界,秋分前暑热未尽,秋分后秋高气爽,多晴干燥,“凉燥”为主。人体应顺随季节调整养生方法,才能保持健康。《素问·至真要大论》说道:“秋分当谨察阴阳之所在,以平为期”,即秋分后人要与自然相应,调节身体阴阳平衡以养生。

### 滋阴润燥,养护肠胃

饮食调养遵循“虚则补之、实则泻之、寒者热之、热者寒之”的原则。对阴气不足、阳气有余,易脾气急躁、午后潮热、面红目赤、口腔溃疡、口渴喜饮、大便干燥的人来说,应少食辛辣,慎食羊肉等食物,多食清润的食物,如糯米、藕、梨、柚子、荸荠、百合、银耳等。

而对于阳气虚弱、阴寒内生,易怕风恶寒、脸色少华、手脚冰冷、情志抑郁、睡眠不佳的人来说,最好不要食用绿豆、苦瓜、西瓜等寒凉食品,可适量食用桂圆、红枣、蜂蜜、板栗等温润的食物。

秋分后,不少人会发现鼻咽干燥、干咳少痰、皮肤干燥等一系列恼人的症状开始时不时“骚扰”自己一番,这些现象就是典型的中了“秋燥”。所以秋分后可把梨煮熟食用,或者榨汁,亦可用梨与冰糖、银耳煮水喝,经常食用可以预防和缓解秋燥咳嗽。但需注意的是,梨性寒,不宜空腹吃,且脾胃虚寒、便溏腹冷及产妇应慎食。

秋分后,气候渐凉,胃肠道对寒冷的刺激非常敏感,患有慢性胃炎等消化系统疾患的人应特别注意胃部保暖,谨防胃病复发。中医认为,南瓜性温味甘,补中益气,是暖胃护胃佳品。早餐煮粥时放几块南瓜,或者在晚餐桌上加一道南瓜汤,简单方便,营养美味。南瓜富含β-胡萝卜素和维生素B6,经

常食用有益于眼睛健康和护肤。  
**注意保暖,适量运动**

“春捂秋冻,不生杂病。”这是自古流传的谚语,符合秋天“薄衣御寒”的养生之道。虽然如此,我们还要正确理解其中的精髓,不能盲目照做。秋季早晚温差大,应根据天气变化和每个人的体质情况,及时增减衣物,预防风寒。特别是体质虚弱者或者老人及儿童,夜间入睡后要盖好被子,早晚外出要增加衣物,以防受凉,诱发感冒、腹胀、腹泻等秋季多发疾病。

秋季温差大,在锻炼时应谨防受凉感冒,在每次运动前要注意做好充分的准备活动,以防运动损伤,且运动量不宜过大,以防出汗过多,阳气耗损。

### 登高望远,常笑过秋

秋季天高气爽,是开展各种运动锻炼的好时机,登山、慢跑、散步、打球……秋日登高,山林地带空气清新,大气中的浮尘和污染物较少,负离子含量高,对身心健康尤为有益。此外,登高能使人肺通气量和肺活量明显增加,血液循环增强,脑血流量增加,达到增强体质、防病治病的目的。

秋分之后,万物由荣转衰,人很容易受到自然界这种变化的影响,产生悲愁伤感的情绪,因而情志调摄主要是保养神志、收敛神气,减少悲秋情绪。中医有“常笑宣肺”一说。笑对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等器官有适当的协调作用。



扫二维码,添加“南中医丰盛健康城”服务号 获得更多健康服务与养生资讯。

## 健康资讯

### 中大医院 招募前列腺增生患者

经国家食品药品监督管理局与东南大学附属中大医院临床研究伦理委员会批准,中大医院泌尿外科近日启动一项黄胶胶囊治疗良性前列腺增生症临床研究项目,即日起面向南京地区招募自愿参与该项研究的前列腺增生受试者。

自愿参加的患者需具备以下基本条件:符合试验方案良性前列腺增生症的诊断标准;中医辨证分型为气虚血瘀、湿热阻滞证;男性受试者,年龄在40~75岁;入组前受试者国际前列腺症状评分>7分;近三个月内,经腹前列腺B超测量,前列腺重量大于20克;受试者自愿参加并签署知情同意书。经筛选符合条件的人组患者可获得相关研究药物免费治疗和医疗健康指导服务。此次研究计划招募受试者30名,额满即止。相关自愿参加研究的前列腺增生患者在门诊开放时前往中大医院门诊三楼泌尿外科门诊报名申请。程守勤

### 中大医院 国庆期间医疗安排

10月1日至10月3日门诊停诊;10月4日至10月7日门诊全天开诊,所有门诊科室全部开放,医技科室以及与门诊相关的辅助科室全天开放。节日期间中大医院急诊中心24小时开放。

国庆期间,中大医院整形美容中心正常预约和开展美容手术,数字化乳腺检查中心随门诊开放开展乳腺病检查;血液净化中心除星期天休息外,其余时间正常开展透析治疗,急诊透析抢救随时随到。程守勤

## 胆囊息肉患者可选择腹腔镜下保胆取息肉手术

30岁的刘女士每年都进行身体检查,3年前体检发现胆囊有息肉,往后的每年都会长一点,刘女士觉得自己还年轻,不想进行手术,但另一方面又害怕肌肉恶变,切不切胆囊成为刘女士纠结的问题。

南京明基医院普外科主任医师郭绍红主任介绍,胆囊息肉,是指胆囊壁向囊腔内呈息肉样隆起的一类病变。超声检查发现的息肉可以是真性息肉也可以是假性息肉。真性息肉又可分为良性息肉和恶性息肉。

据了解,超声检查发现的息肉多数是假息肉,是早期的胆固醇结晶。但超声检查无法准确区别真性息肉和假性息肉。目前认为直径5mm以下的小息肉,可以观察或试用溶石治疗。5-8mm直径的息肉手术可做可不做。直径大于8mm的息肉需手术治疗。小的真性息肉多数是良性的,但逐渐长大后都可能发生恶变。息肉一般为直径15mm以上的胆囊息肉样病变几乎全是恶性肿瘤性病变。胆囊恶性肿瘤即使做手术治疗,预后也极其不良。

以往为了防止胆囊癌的发生,大的胆囊息肉,一律采用胆囊切除术。因为胆囊是有生理功能的,它有储存、浓缩胆汁,控制胆汁流向肠道的时机等功能。切除有功能的胆囊,会产生不少副作用。最常见的是术后很多患者会出现稀便、大便次数增多等消化系统功能紊乱的表现。有人认为胆囊切除后,胆汁由进食时流入肠道,变成持续性进入肠道,胆汁中的胆汁酸接触肠道黏膜的时间显著加长、增多,胆汁酸中的石胆酸对肠道黏膜有致癌作用,结果就是胆

囊切除后,患结肠癌的几率会增高。

南京明基医院在常规开展腹腔镜保胆取石治疗胆囊结石的基础上,在南京地区率先开展了腹腔镜保胆取息肉术。明基医院普外科主任医师郭绍红主任介绍,在全麻状态下腹部切3-4个钥匙孔大小的微小切口,送入腹腔镜手术器械,在胆囊切一个1-2厘米的小切口,找到胆囊内的息肉,用器械取出,立即将息肉送病理科做快速病理检查。若病理检查证实是假息肉(胆固醇息肉)或良性真性息肉,就缝合胆囊壁的切口。手术结束。若病理结果怀疑为恶性息肉,就改行胆囊切除胆囊癌根治性手术。

因为绝大多数的胆囊息肉都是假性息肉或良性真性息肉,通过这种方法就可以为绝大多数患者保留了胆囊。更重要的是保留了胆囊的功能,避免了胆囊切除术后可能出现的并发症。同时也能避免因害怕手术,持续观察导致胆囊息肉恶变现象发生。

腹腔镜保胆取息肉术是非常微创的手术方式,腹部手术切口微小,半年后绝大多数患者切口瘢痕几乎很难发现。手术时间40分钟左右。相比胆囊切除手术安全性提高很多,能够较完整地保留胆囊功能。术后1-2天就可以出院,大大减少了患者身体和心理的痛苦,是目前胆囊息肉患者的最佳选择。

## 雅培菁智有机系列全新问世 孙俪倡导绿色有机生活

近日,“明星辣妈”孙俪清新亮相在上海举行的雅培旗下高端婴幼儿配方奶粉品牌——菁智有机系列奶粉上市新闻发布会,倡导尽情感知绿色有机的育儿新风尚。雅培菁智有机系列奶粉100%原罐从丹麦进口,并获得了欧盟及中国有机认证机构双重认证。中国国家认证认可批准的有机产品认证机构——北京中绿华夏有机食品认证中心主任王华飞,以及菁智有机系列奶粉的生产地、丹麦王国驻华大使馆商务处负责人付瑞德也出席了发布会。

作为雅培婴幼儿配方高端产品系列家族的重要成员,菁智有机是一款满足了中国及欧盟对有机奶粉严苛有机认证要求的有机产品。

作为两个孩子的妈妈,同时也是雅培菁智系列的形象代言人,孙俪在生活中一直秉持绿色健康的生活态度。在雅培菁智有机的发布会现场,雅培国际营养品业务副总裁司安久表示:“感谢孙俪



雅培高层、嘉宾和孙俪合影

女士一直以来对雅培菁智品牌的信赖。孙俪女士崇尚的让宝宝自己去体验和感知,自然地学习和成长的育儿理念,完美体现了我们雅培菁智产品尽情感知的品牌精神,与菁智有机天然健康的产品特点也是十分契合。”

雅培菁智有机奶粉实现了全程可追溯,在中国销售的每一罐有机奶粉都有一个唯一的“有机码”,且有机码能到中国认监委官方网站进行查询。

## 解放军八一医院9月活动提前知

乳腺肿瘤治疗的科普讲座于9月29日9:30,在南京解放军八一医院医技楼5楼学术报告厅举行,烧伤整形与乳腺外科的主任医师张茂红主讲《乳腺肿瘤的外科治疗》。

9月30日9:00,在该院门诊大楼前广场举行大型公益义诊。该

院全军肿瘤中心、全军肝病中心等数十位知名专家将为市民提供各类疾病的诊疗咨询。现场前200名咨询患者可凭卡免费测量血压、血糖一次。此外,市民在9月28日-10月15日前来该院就诊可免费挂号费(著名专家除外)。崔博