

反复咳嗽难断根？辨证施治+饮食忌口

冬季是呼吸道疾病高发期，甲流、乙流、支原体……各种病毒、细菌让许多人轮番中招，但有不少人经过治疗后，虽然发烧、浑身酸痛等症状得到了控制，没几天却又出现了咳嗽，而且断断续续难以痊愈。近日，“如何快速止咳”相关话题登上了网络热搜。江苏省中医院呼吸科主任中医师徐静介绍，咳嗽要想好得快，需要治病求本辨证施治，也要注意饮食忌口。

通讯员 孙茜 现代快报/现代+记者 刘峻



视觉中国 供图

一咳就用镇咳药？不建议这样做

徐静介绍，人体像一台精密的高智能仪器，机体产生不适症状，首先是为了帮助自己。比如“咳嗽”这个症状，有的是因为有痰需要咳出来，一些病例看似无痰而咳，实际上是痰在下气道难以咳出，机体需要花较大力气或较长时间才能咳出；有的咳嗽是因为机体受外寒或者肺胃郁热后导致的胸部气机不畅，机体希望通过咳嗽而达到通畅气机的作用；有的咳嗽是因为胃气上逆影响了肺气的肃降。

而镇咳类的药物通常可以分为两种，一种是外周性镇咳药物，通过抑制迷走神经反射、抑制咳嗽反射弧等，起到止咳的效果；另一种是中枢性镇咳药物，可抑制延髓咳嗽中枢发挥镇咳作用。

如果一咳就使用镇咳药，根本问题没有解决，可能会留后患，比如，咳被镇住了，但痰出不来，或者胸部气机郁阻，则以后有可能出现支气管哮喘、支气管扩张等慢性气道炎症病变，甚至痰郁成积，变生不良病变。

治疗咳嗽讲究治病求本辨证施治

很多人认为中医治病太慢，等到用了很多的西药无效才来寻求中医药治疗。其实，中医治病除了治病求本，还有“急则治标，缓则治本，不急不缓标本同治”的原则。尤其是急性咳嗽，中医治疗咳嗽讲究治病求本，辨证施治。在正确辨

证找到咳嗽的根本原因后，标本同治，不仅仅治了本，效果也并不慢。当然，如果咳嗽的根本原因形成时间长，形成了“宿疾”，需要完全“拔出”病根，还需要较长时间。

中医对咳嗽的辨证证型较多，下面举例几个近期临床较常见的证型：

1. 外寒里热证：临床症状有咳嗽暗哑，气急似喘，痰黏稠，口渴，心烦，可见恶寒发热、鼻塞流涕、周身酸楚，舌质偏红或红，苔薄黄。治疗予解表散寒同时清解里热。

2. 风燥伤肺证：干咳，连声作呛，喉痒，咽喉干痛，鼻唇干燥，无痰或痰少难咳，初起可伴鼻塞、头痛、微恶寒身热等表证。舌质红干而少津，苔薄白或薄黄。治疗予疏风清肺，润燥止咳。

3. 痰热郁肺证：咳嗽，气息粗促，痰多质稠色黄，或有热腥味，或痰中带血，胸胁胀满，咳时隐痛，或咳嗽时身体有发热感，口干而黏，舌质红，苔薄黄腻。治疗予清热肃肺，祛痰止咳。

4. 肺阴亏耗证：干咳，咳声短促，可伴午后潮热、夜间盗汗，神疲乏力，舌质红少苔。治疗予滋阴润肺，化痰止咳。

此外，针对外寒里热证和痰热郁肺证，配合中医外治法刮痧拔罐或少商、耳尖放血治疗，有时可起到立竿见影缓解咳嗽的作用。

预防咳嗽，推荐几款食疗方

治疗咳嗽期间，饮食的忌口也很重要。饮食上首先要忌寒凉食

物和过多的甜食，其次不能多吃辛辣温补之品，如辣椒、芥末、生姜、大蒜，容易刺激气管的黏膜，加剧咳嗽。此外，建议减少肉类及海鲜等动物高蛋白摄入，因为超过自身脾胃运化能力则易生痰化热，引起咳嗽。

冬末春初，仍以外寒内热及阴虚肺燥多见，不妨试试以下食疗：

1. 银耳梨子百合莲子羹

功效：健脾养阴，润燥化痰

做法：梨子1个、银耳1朵、莲子适量、百合适量。银耳清水浸泡1小时，再用清水稍微冲一下，切碎备用；梨子不用去皮，用盐清洗梨皮，切块备用；莲子洗净去芯备用。四种食材加入砂锅，加适量清水，煮沸后开最小火炖煮1小时即可。

2. 杏仁花生糯米露

功效：润肺化痰健脾

做法：杏仁150克，生花生米120克，糯米150克。杏仁花生先浸泡6小时备用。糯米淘洗干净，与浸泡后的杏仁花生一起放入破壁机中，加入适量清水打磨，然后再加水煮沸至少25分钟。

3. 白萝卜排骨汤

功效：清肺化痰，滋阴润燥

做法：排骨300克，白萝卜1个，姜葱盐料酒适量，炖煮。白萝卜清热润肺，猪肉补肾滋阴、养血润燥。

4. 白萝卜鸭翅汤

功效：清肺化痰、滋阴和胃

做法：白萝卜1个，鸭翅300克，姜葱盐料酒适量，炖煮。白萝卜清热润肺，鸭肉补益气阴和胃，鸭翅肉少皮多，又增加了滋阴润肺之效。

这家医院再添国家级大咖

两个岐黄学者工作室落户南京市中西医结合医院

现代快报讯(通讯员 杨璞 记者 梅书华)2月4日,南京市中西医结合医院借助南京市作为国家中医药传承创新发展示范试点项目的创新发展驱动优势,成功举办岐黄学者工作室签约仪式暨学术报告会。

南京市中西医结合医院党委书记王旭在致辞中表示,两个重量级的工作室及“长三角甲状腺结节中西医协同诊疗中心”落户医院,是对全院干部职工的极大鼓舞和振奋。医院将以此次签约及授牌为契机,学习好、传承好、发扬好两位教授宝贵的临床经验和学术思想,加强临床和科研能力建设,发挥中西医结合优势,突出中医特色优势,推动有关学科高质量发展,让百姓享受到工作室和中心建设的成果和“红利”,为南京地区卫生健康事业的发展贡献更多更大的力量。

南京市卫生健康委员会党委

员、副主任周楠与上海中医药大学中医学学院院长吕嵘共同为“长三角甲状腺结节中西医协同诊疗中心”揭牌。南京市中西医结合医院院长邵蔚代表院方分别与方邦江教授、王新志教授签订合作协议并颁发聘书。周楠与方邦江教授、王新志教授分别为南京市中西医结合医院方邦江“岐黄学者长江学者工作室”、南京市中西医结合医院王新志“岐黄学者工作室”揭牌。周楠表示,希望两位专家充分发挥“传、帮、带”作用,推动全市中医药健康服务水平再上新台阶。

揭牌仪式结束后,现场还举行了简短庄重的拜师仪式。上海中医药大学中医学学院院长吕嵘、江苏省名中医钮晓红分别作为见证人参与仪式。南京市中西医结合医院主任中医师黄子慧、副主任医师吴剑钰分别拜入方邦江教授和王新志教授门下。

带娃查视力,不是看视力表这么简单

现代快报讯(通讯员 张明 莫禹凡 记者 刘峻)孩子上课看不清黑板,出现视物模糊的情况,很多家长便认为孩子是近视了,赶紧给配个眼镜就行。南京市中医院主任医师刘映提醒,一旦出现视力下降,最要紧的是带孩子做视力检查、验光检查、眼底检查等,可以明确原因,避免延误病情。

如果出现视力下降的情况,患者可以及时到正规医院的眼科进行视力检查,主要是通过视力表检查,查看视力下降的具体情况。视力下降也可能是由于屈光不正引起的,患者可以通过验光检查,查看眼睛的具体屈光不正类型,比如近视、远视、散光等,根据检查结果,遵医嘱配置合适的眼镜进行改善。

此外,青光眼也会引起视力下降,患者可以通过眼底检查,来查看视神经盘、视网膜神经中

是否有病变的情况,比如视神经萎缩、青光眼等。除此之外,还可以通过裂隙灯检查、角膜曲率检查等检查进行确诊。

对于屈光不正,也就是近视、远视、散光等原因引起的视力下降,可以通过佩戴眼镜或者是做激光矫正手术来提升视力。

对于白内障引起的视力下降,则需要通过手术将眼球内部浑浊的晶状体取出,置换为透明的人工晶体,才能够提高视力。

对于视网膜脱离引起的视力下降,需要尽快通过手术复位视网膜才能够恢复视力。

对于视神经炎引起的视力下降,则需要通过静脉输液治疗来促进视力恢复。

医生会根据不同孩子的视力状况,有针对性地选择检查项目。定期进行眼健康检查可以全面了解孩子的眼健康情况,尽早预防、控制近视发生发展。

频繁挤眉弄眼？可能是梅杰氏综合征

现代快报讯(通讯员 张明 莫禹凡 记者 刘峻)一年前,50岁的方阿姨突然开始频繁“挤眉弄眼”,两个眼睛频繁眨动,不久后她眼部的肌肉就像失去了控制,总会不由自主地挤眼睛、睁眼困难,嘴巴也有些扭曲、张不开。遇到强光刺激、紧张时,症状会加重。在家附近的医院做了很多检查,医生也只能按照面瘫来进行治疗,收效甚微。最终,方阿姨找到南京市中医院针灸科主任陈朝明,他结合临床丰富的经验,判断这并非“面肌痉挛”,而是梅杰氏综合征。

梅杰氏综合征是一种罕见的运动障碍性疾病,属于颅面部肌张力障碍性疾病。患者多从双眼痉挛开始逐渐累及口、下颌的肌肉,随着病情进展,可累及咽喉肌、呼吸肌,甚至可导致构音障碍、呼吸困难等严重症状。该病主要分为以下类型:

1. 眼睑痉挛型:表现为眼睑阵发性不自主痉挛或强直性收缩或不自主眨眼。患者表现为双眼不自主地频繁眨眼睛、睁眼困难、口面下颌等部位肌肉不自主运动,呈“挤眉弄眼”状。

2. 眼睑痉挛合并口下颌肌张力障碍型:在表现眼睑痉挛的同时,口唇及颌面部肌肉亦呈痉挛性收缩,表现噘嘴、缩唇、张口、伸舌、嘴角及面肌不自主抽动,患者呈怪异表情。在紧张、疲劳、强光下、注视等时诱发和加重,在睡眠、讲话、唱歌、张口等时改善。

3. 口下颌肌张力障碍型:仅有口唇及颌面部肌肉痉挛性抽动。主要的治疗方式有药物治疗、大脑深部电刺激、局部注射A型肉毒毒素以及针灸治疗4种。

梅杰氏综合征中医学认为与肝肾亏虚、心脑失衡及督脉的不通畅导致的髓海失充密切相关。陈朝明主任结合多学科的知识经验和经验,根据患者的实际情况,采用中药补益肝肾,安神养心配合通督益髓针灸法及整脊手法相结合治疗,5次疗程后,方阿姨的不适症状完全消失,各功能也恢复正常。陈主任介绍,本病为虚实夹杂的复杂证候,症状缠绵难愈,病程相对较长,在症状控制后还应兼以中药治本,常选用健脾益气、疏肝解郁、调和气血的方药,同时嘱咐患者日常注意调畅情志,放松心情,避免劳累。

咳嗽、发烧久久不愈 元凶竟是兔毛四件套

现代快报讯(通讯员 朱珠 王春霞 记者 梅书华)近日,小张连续咳嗽、发烧多日,严重时甚至喘不上气。服用药物多日,小张的病情都没有好转的迹象,甚至越咳越严重,于是来到南京鼓楼医院就诊。

南京鼓楼医院呼吸与危重症医学科行政副主任、主任医师代静泓接诊了小张,从其胸部CT发现两肺有弥漫性的病变。代静泓根据多年的临床经验判断小张很有可能是过敏导致的肺部病变,为了找到病因,代静泓仔细询问了小张的病史及接触史。小张一开始并不认为是过敏,但交谈中小张提到因降温最近换了一套兔毛的床上用品四件套。这个细节随即引起了代静泓的注意,随即为他安排做了气管镜检查,最终小张被诊断为过敏性肺炎。及时换掉兔毛

四件套后,小张的病情迅速得到控制。

“作为一名呼吸科医生,在患者就诊时我通常会去关注病人的工作环境、居家环境,通过病人吸入什么类型的气体来判断病情。”代静泓说,一些养殖鹦鹉、鸽子等鸟类的病人有可能会因过敏导致肺部病变,这种被称为“饲鸟者肺”,此外还有“加湿气肺”“蘑菇肺”“农民肺”“浴缸肺”等,这些都与患者的生活工作环境相关。代静泓提醒,若患者有此类过敏症状,建议对症下药,尽快脱离过敏源,避免反复刺激,结合肺部的情况,按照医嘱进行相关治疗,并做好定期复查。

“蘑菇肺”是蘑菇栽培过程中容易发生的一种变态反应性肺部疾病,对从事蘑菇栽培作业的人员

危害严重。在蘑菇等食用菌生长过程中会产生大量菌类孢子,这些菌类孢子很容易引起人的呼吸系统一系列病变,如不及时治疗,它还会发展为慢性呼吸困难,导致劳动动力丧失。

“农民肺”是外源性过敏性肺炎或外源性过敏性细支气管肺炎的一种,它是农民或其他劳动群众在作业环境中接触发霉的稻草或稻谷时,吸入含有嗜热放线菌的有机粉尘所引起的外源性变应性肺炎,可以在肺内形成巨噬细胞性肉芽肿和肺间质纤维化。

“浴缸肺”又名“热浴盆肺”,因在受到污染的热热水浴缸、温泉、治疗水池、淋浴、室内游泳池的温热水雾中接触鸟分枝杆菌而引起,是非结核分枝杆菌所致的过敏性肺炎中的一种。