

感染新冠病毒后，很多人出现咳嗽症状，有人几天后就可以慢慢缓解，但有人在“阳康”后仍持续咳嗽。那么，遇上这种情况怎么办？1月15日，记者采访了潍坊医学院附属医院中医科主任王海霞博士，请其将中医治疗新冠病毒感染后的咳嗽按不同阶段和类型进行了讲解。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 李晓雯

中医治疗咳嗽，切记忌口。俗话说：“咳嗽吃鸡，神仙难医。”这并不是危言耸听，在治疗咳嗽的医案中，有多例因饮食不当而导致病情加重或愈后复发的。咳嗽期间及咳嗽痊愈后两周内，不能吃鱼虾，牛羊肉，牛奶，辣、甜食，咸菜，因为这些肥甘厚味会困脾导致脾虚，脾虚生湿则生痰而诱发咳嗽。

现代医学研究认为，新冠病毒感染后应多进食蛋白质高的食物，如瘦肉、鱼、蛋、奶等。但是中医认为，这种大补，并不适合所有的人。如果本身湿气大，导致脾胃虚弱，吸收功能变差，这样鸡鸭鱼肉大补会增加脾胃负担，助长湿气导致病情迁延不愈。

怎样判断自己是否适合补充大量高能量、高蛋白的食物呢？一个最直观的方法就是观察舌苔，舌苔厚的、黏腻的，说明脾胃湿气大，不能补，也不适合吃大量水果，以免生湿气。舌苔薄白的，可以进补，但是也要适当补，不能过度进食肥甘厚味。

充足的水分有助减少咽喉的黏液，喝温热一点的水可以有效地舒缓咽喉，暂时缓解咳嗽。

除了热水，热汤、热茶也可以起到相似的效果。但是不能过量饮水，以免增加脾胃负担，助长湿气。

感染初期

新冠病毒感染初期咳嗽，多见外感咳嗽，常见的类型主要有以下三种：

●**风寒袭肺，肺卫失宣**：早期咽痒作咳而咳嗽声重、气急，咯痰清稀色白呈泡沫状，或鼻塞流清涕，苔薄白，脉浮。

建议：治以止咳散加减。中成药可选用通宣理肺丸、苏黄止咳胶囊或者三拗片。或配合生姜2片、苏叶3克至6克、陈皮3克代茶饮。

●**风热犯肺，肺失清肃**：咳嗽频发，痰黄而少或者白痰，气粗，或咽痛，口渴，或流黄涕，苔薄黄，脉浮数。

建议：治以桑菊饮加减。中成药可选用桑菊感冒颗粒，或配合菊花、桑叶3克至6克代茶饮。

●**风燥伤肺，肺气受郁**：干咳无痰或少痰，鼻咽干燥，舌红干少津，脉浮数。

建议：治以桑杏汤加减。或配合桑叶、梨皮3克至6克代茶饮。

痰湿内盛阶段

痰湿蕴肺证：咳声重浊，胸闷气憋，痰多色白黏稠或灰色，每于晨起或进食后咳甚痰多，进食甘甜油腻食物则加重，伴胸闷，体倦，舌苔白腻，脉濡滑。

建议：治以二陈汤加减。中成药可选用二陈丸或香砂六君丸。可选陈皮3克、炙甘草3克代茶饮。

痰热郁肺证：咯痰黄稠，胸闷气促，舌苔黄腻，脉滑数。

建议：治以清金化痰汤加减。中成药则选用橘红颗粒、枇杷膏类。食疗宜使用川贝炖梨。

咳嗽日久阶段

咳嗽日久，肺气不足，出现胸闷、气短，乏力，常见有两种类型：

●**肺脾气虚证**：鼻塞头痛，胸脘满闷，咳嗽痰白，气短懒言，倦怠无力，进食减少，苔白，脉弱。

建议：治以参苏饮加减。中成药可选用参苏丸。可选党参6克、陈皮3克、苏叶3克、炙甘草3克代茶饮。

●**肺阴亏耗证**：干咳无痰或少痰，咳声短促，或见咯血，或声音逐渐嘶哑，口干咽燥，手足心热，盗汗，起病缓慢，日渐消瘦，舌红少苔，脉细数。

建议：治以沙参麦冬汤加减。中成药可选用养阴清肺丸。食疗可选百合银耳梨粥，或冰糖、蜂蜜代茶饮，香油鸡蛋。

建议

对于“阳康”后咳嗽反复发作的患者来说，防重于治。咳嗽预防，忌口同时应注意气候变化，做好防寒保暖，避免受凉受风。内伤咳嗽在缓解期间，应坚守“缓则治其本”的原则，补虚固本以图根治。

“阳康”后不适 中医助你补充“元气”

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 赵长林

内经有云：“正气存内、邪不可干”“邪之所凑、其气必虚”。针对“阳康”后患者常见的咳嗽、乏力、食欲不振、嗅觉减退、焦虑不安等临床症状，1月15日，潍坊市中医院治未病中心给出了应对方案。

首先，扶助正气、促进机体功能恢复。比如蜂针疗法，蜂针疗法兼有针、药、灸3种作用。“针”：指蜂的尾刺似针，能刺激人体的经络、皮部，以疏通经络，调和气血；“药”：指蜂针中的蜂针液输入人体，发挥了蜂毒的一系列药理功效，可抗菌消炎、止痛消肿；“灸”：是蜂针刺后，局部充血红肿，皮温升高，是有温灸效应，可起到温经通络、扶正祛邪的作用。老人、小孩均适合。此外，还有灸法。灸法可以调节人体脏腑的阴阳平衡，并调节五脏，使气血增加，补充人体的阳气，安神活络，具有温通经络、调和气血、扶正祛邪等作用。督灸、脐疗、热敏灸、温箱灸、温针灸等对“阳康”后正气不足都有很好的调理作用。

其次是药食同源。以药食同源理论，根据食物属性和“阳康”的临床症状，在合理膳食的基础上，推荐以下三个食疗方案，可以根据自身情况合理选用。

杏梨饮

材料：杏仁10克，鸭梨1个，冰糖适量。

做法：杏仁去皮、尖，除去杂质洗净；鸭梨去皮、核，洗净切片，冰糖碾碎。将杏仁、鸭梨、冰糖放入锅内，加清水适量，大火煮沸后转小火30分钟即可。

功能：止咳利咽。

适应症：咳嗽反复不愈。

注意：糖尿病患者请勿加冰糖。

参麦茶

材料：太子参10克、浮小麦15克。

做法：将太子参、浮小麦切碎放入茶杯中，用开水冲泡，温浸15分钟即可，代茶饮，或放入锅中，加水煎煮20分钟去渣取汁饮服，每日1剂，每日2次，10天为1个疗程。

功效：益气敛汗。

适应症：感染后期出现头晕乏力，气短懒言，食少便溏。

百合莲子汤

材料：干百合100克、干莲子70克、冰糖60克。

做法：百合浸水一夜后，冲洗干净。莲子浸泡4小时，冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内，武火煮沸后，加入冰糖，改文火续煮40分钟即可食用。

功效：安神养心，健脾和胃。

适应症：适用于心悸失眠、脾胃虚弱及亚健康人群。

最后是日常锻炼，但应注意几个方面。在规律起居、保证充足营养和睡眠的基础上，从低强度活动开始，如散步、上下楼梯、简单日常家务等。两周后可逐渐增加活动强度，如快走、慢跑，直至恢复到患病前的正常活动状态。如在运动过程中出现胸痛、心悸、头晕等不适症状应立即停止运动，必要时及时就医。对于住院康复患者、原有心肺基础疾病患者和遗留有乏力、胸闷、呼吸困难的患者，四周内应避免进行剧烈运动或繁重工作。

分类广告

订版电话:8888315 13953667072

家政/开锁/医疗/回收

高收茅台五粮液卡13562611919

新冠病毒感染后咳嗽不止 中医告诉你这样做

饮食
要清淡

会喝水
巧喝水

咳嗽用药
及食疗