

# 咳嗽别乱用药 对症治疗是关键



冬季空气干燥，缺乏水分，咽喉黏膜容易干燥，引起咳嗽和喉咙痒。这时，药店的止咳药便成了抢手货，朋友圈里各种“止咳秘方”纷纷登场。然而，您是否想过——有些被奉为“止咳神器”的网红药，若用不对，反而会加重病情。潍坊市中医医院临床药学科专家介绍几个常见的止咳误区，并给出正确建议。

□本报记者 王路欣 通讯员 陈焕蕾

## ▶ 避开四个误区

### 误区一 咳嗽就用川贝枇杷膏

川贝枇杷膏是不少人心中的止咳圣品，其甘润的口感容易让人误以为温和无害。

然而，中医将咳嗽分为风寒咳嗽与风热咳嗽，川贝性凉，润肺化痰，仅适用于燥热咳嗽（痰黄黏稠、咽喉肿痛）。若用于风寒咳嗽（痰白清稀、怕冷鼻塞），反而会“冰镇”肺气，让寒邪更难驱散，导致咳嗽迁延不愈。

用药建议：风寒咳嗽可选用通宣理肺丸（含紫苏、麻黄，散寒宣肺）；风热咳嗽可用川贝枇杷膏，但痰多者需搭配鲜竹沥液化痰。

### 误区二 甘草片当“润喉糖”

复方甘草片因其价格低廉、止咳效果好，曾被许多人长期含服润嗓。然而，其成分中的阿片粉和罂粟果提取粉具有中枢镇咳作用，长期服用可能产生依赖，甚至抑制呼吸。2020年起，我国已将其列为处方药，但仍有部分人通过非正规渠道购买。

用药建议：甘草片仅限短期（≤3天）内用于剧烈干咳，不可长期服用。咽干、咳嗽可用罗汉果泡水喝，润肺止咳。

### 误区三 蜂蜜雪梨当万能

“冰糖雪梨”“蜂蜜雪梨”是冬季润肺止咳的经典食疗方，适合阴虚燥咳（干咳无痰）者。若咳嗽伴随痰多、舌苔厚腻（痰湿体质），过食甜

味反而助湿生痰，加重咳嗽。

用药建议：痰湿咳嗽用陈皮+茯苓煮水（燥湿化痰），忌甜食。燥咳饮用蜂蜜梨汁可短期缓解，但糖尿病患者慎用。

### 误区四 抗生素混搭中药

许多人为求速效，将头孢菌素类抗生素与止咳中成药（如急支糖浆）混用。但部分中药（如桔梗、远志）含皂苷成分，可能刺激胃黏膜，若与抗生素同服，易引发胃肠不适，甚至降低药效。

用药建议：中药、西药间隔2小时服用。细菌感染需明确诊断后再用抗生素，避免滥用。

## ▶ 辨咳嗽病因对症治疗

《素问·咳论》曰：“五脏六腑皆令人咳，非独肺也。”咳嗽的病因不限于肺，五脏六腑功能失调均可致咳，可能是感冒、过敏、胃食管反流，甚至心衰的征兆。若盲目镇咳，反而延误病情。咳嗽可对照以下三点辨症治疗：

辨病因，观察咳嗽特点（如干咳、痰咳、昼夜规律）。选对药，风寒咳嗽、风热咳嗽、痰湿咳嗽及阴虚咳嗽，用药各异。

养肺阴，冬季可适当吃些银耳、百合等润肺的食物，少吃辛辣等刺激性食物。

## 中医振腹疗法 适用多种健康问题



关于振腹疗法，有些市民可能没听说过，其实，它是医生用手掌在患者腹部轻轻颤动，以每秒6次左右的低频震动（类似手机振动但更柔和），直接刺激脏腑和经络。那么，振腹疗法有什么治疗作用？潍坊市中医医院针灸推拿二科焦磊作出解答。

□本报记者 王路欣

### 什么是振腹疗法

人体对低频震动最敏感，这种震动能穿透皮肤，激活细胞、改善血液循环、调节神经和内分泌。腹部是脏腑集中地，震动可疏通经络、促进消化、缓解疲劳。医生手腕颤动，手掌轻贴腹部，患者会感到温和波动，无疼痛。每次治疗15分钟-30分钟，无需药物或器械。

低频震动可增强细胞膜通透性，促进细胞内外物质交换，加速代谢废物排出。对脾胃虚弱、消化不良、便秘等消化系统问题有明显的改善作用。震动通过刺激腹部神经末梢传递至中枢神经系统，帮助平衡交感与副交感神经功能。临床观察显示，该疗法对失眠、焦虑、慢性疲劳等神经调节失衡类问题效果明显。

规律的低频震动可影响下丘脑-垂体-肾上腺轴功能，调节激素分泌。部分案例显示，振腹疗法对女性月经不调、更年期综合征等内分泌问题有辅助调理作用。

### 振腹疗法的优势和功效

#### 优势

纯物理干预：无需药物或器械，完全依赖人体自然反应。  
安全性高：无创伤、无副作用，孕妇、老人及儿童均适用。  
体验舒适：患者接受度高，常形容为“会呼吸的按摩”。

#### 功效

振腹疗法可辅助调理糖尿病；男性勃起功能障碍及早泄；女性性欲低下，男性性欲减退；乳腺增生症；失眠症；消化系统功能紊乱，如功能性消化不良、慢性腹泻、便秘；月经不调、痛经、经前期综合征；女性宫寒不孕，男子精冷不育；更年期综合征等。

需要提醒的是，孕妇及经期月经量多者禁用。



## 饮酒后不适 解酒护胃方看过来

不少市民饮酒后会出现口渴、脘腹疼痛、呕吐等不适症状。对此，潍坊市中医医院东院区脾胃病科副主任医师郑薇薇表示，葛根、葛花是解酒、醒酒、防宿醉的良药，同时为市民推荐了几款解酒护胃方。

□本报记者 王路欣

### 葛根、葛花的解酒妙用

郑薇薇表示，葛根为豆科多年生落叶藤本植物野葛或甘葛藤的根，可生用、煨用或研粉用。中医认为，葛根性凉，味甘、辛，归脾、胃经，有发汗解肌、解表透疹、升阳止泻、生津止渴和解酒毒的功效，适用于表证发热、项背强痛、麻疹不透、热病口渴、津伤消渴等。

葛花为葛的花蕾。中医认为，葛花性凉，味甘、辛，入脾、胃经，有和胃解酒、生津止渴的功效，适用于饮酒过度所致的头痛、头晕、烦渴、胸膈饱胀、不思饮食、呕吐、胃反酸等。《滇南本草》记载：“葛花解酒醒脾，治胸膈饱胀发呃，呕吐酸痰，酒精伤胃，吐血、呕血，消热，解酒毒”。

现代药理学研究发现，葛根、葛花可降低乙醇浓度，对酒精引起的肝细胞损害有保护作用，可改善酒精代谢障碍及肝功能，对酒精引起的消化道功能障碍也有一定缓解作用。

### 解酒茶汤推荐

#### 葛花茶

做法：葛花、茶叶各5克，开水冲泡饮服。  
功效：清热生津，醒酒护肝，健胃止吐。

#### 葛粉汤

做法：葛根粉适量，可加葛花同用，放入杯中，冲入适量沸水，调匀后浸泡片刻，饮服。

功效：清热生津，解酒止渴。饮酒前饮服，可防止酒醉；酒后服用，可加速酒精分解与代谢，防止酒醉口渴、呕吐、头痛。平时饮用有助于降血压、降血脂、降血糖以及养肝和胃。

#### 葛花葛根枳椇饮

做法：葛花5克，葛根、枳椇子各10克，泡饮或水煎取汁饮服。  
功效：清热解毒，生津止渴，祛风止痒。适用于醉酒导致的呕吐、口干口渴、皮肤瘙痒和头晕等。